Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern

von

D. Christoph Wilhelm Hufeland
der Arzneykunst ordentlichen Lehrer
zu Jena.

Süßes Leben! Schöne freundliche Gewohnheit
des Daseyns und Wirkens! — von dir
soll ich scheiden.

Göthe.

Zweyter Theil.

Wien und Prag,
bey Franz Haas, Buchhändler.
1797.

Inhalt des zweyten Theils.

II.

Practischer Theil.

I. Abschnitt.

Verkürzerungsmittel des Lebens.

Seite.

1. Die schwächliche Erziehung. 7
2. Ausschweifungen in der Liebe -- Verschwendung der Zeugungskraft --- Onanie, sowohl physische als moralische. 9
3. Uebermässige Anstrengung der Seelenkräfte. 16
4. Krankheiten --- deren unvernünftige Behandlung --- gewaltsame Todesarten --- Trieb zum Selbstmord. 23
5. Unreine Luft --- das Zusammenwohnen der Menschen in grossen Städten. 29
6. Unmässigkeit im Essen und Trinken --- die raffinirte Kochkunst --- geistige Getränke. 31
7. Lebensverkürzende Seelenstimmungen und Leidenschaften --- üble Laune --- allzugroße Geschäftigkeit. 36
8. Furcht vor dem Tode. 40
9. Müssiggang --- Unthätigkeit --- Langeweile. 45
10. Ueberspannte Einbildungskraft --- Krankheitseinbildung --- Empfindeley. 48

Seite.

11. Gifte, sowohl physische als contagiöse. 52
12. Das Alter --- frühzeitige Inoculation desselben. 79

II. Abschnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

1. Gute physische Herkunft. 83
2. Vernünftige physische Erziehung. 91
3. Thätige und arbeitsame Jugend. 114
4. Enthaltsamkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und ausser der Ehe. 116
5. Glücklicher Ehestand. 130
6. Der Schlaf. 137
7. Körperliche Bewegung. 145
8. Genuß der freyen Luft — mässige Temperatur der Wärme. 148
9. Das Land= und Gartenleben. 150
10. Reisen. 157
11. Reinlichkeit und Hautkultur. 163
12. Gute Diät und Mässigkeit im Essen und Trinken — Erhaltung der Zähne. 172
13. Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenstimmungen und Beschäftigungen. 182
14. Wahrheit des Characters. 188
15. Angenehme und mässig genossene Sinnes= und Gefühlsreize. 190
16. Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten --- gehöriger Gebrauch der Medicin und des Arztes. 192
17. Rettung in schnellen Todesgefahren. 218
18. Das Alter und seine gehörige Behandlung. 228
19. Cultur der geistigen und körperlichen Kräfte. 234

II.

Practischer Theil.

Ich komme nun zu dem wichtigsten Theile der Abhandlung, der practischen Kunst, das Leben zu verlängern. Nun erst kann ich ihnen mit Grund und mit Überzeugung diejenigen Mittel bekannt machen, wodurch allein, aber auch gewiß, Verlängerung des Lebens möglich ist. — Sind sie gleich nicht so speciös, prahlerisch und geheimnißvoll, als die gewöhnlich so genannten, so haben sie doch den Vorzug, daß sie überall und ohne Kosten zu haben sind, ja zum Theile schon in uns selbst liegen, daß sie mit Vernunft und Erfahrung vollkommen übereinstimmen, und nicht bloß Länge, sondern auch Brauchbarkeit des Lebens erhalten. Genug, sie verdienen, nach meiner Meinung, den Nahmen Universalmittel mehr, als alle jene Charlatanerieen.

Wir sind beständig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt sein Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Men-

schen zu erwarten, daß er die erstern vorziehen und die letztern von sich selbst schon vermeiden würde, aber das schlimmste ist, daß diese Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt sind, sondern zum Theil ganz in Geheim und unmerklich ihr Wesen treiben, daß einige derselben sogar die Maske der besten Lebensfreunde vornehmen und schwer zu erkennen sind, ja daß mehrere sogar in uns selbst liegen.

Das Hauptsächliche der Kunst, lange zu leben, wird also vor allen Dingen darinn bestehen, daß wir Freunde und Feinde in dieser Absicht gehörig unterscheiden und letztere vermeiden lernen; oder mit andern Worten, die Kunst der Lebensverlängerung zerfällt in 2 Theile:

1. Vermeidung der Feinde und Verkürzungsmittel des Lebens.
2. Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel.

I. Abschnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

Nach den obenbestimmten und einzigen Principien, worauf Lebensdauer beruht, wird es uns nicht schwer seyn, hier im Allgemeinen zu bestimmen, auf wie vielerley Art das Leben verkürzt werden kann.

Alles das muß es nähmlich verkürzen, was

1. Entweder die Summe der Lebenskraft an sich vermindert.
2. Oder was den Organen des Lebens ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.
3. Oder was die Lebensconsumtion unsrer selbst beschleunigt.
4. Oder was die Restauration hindert.

Alle Lebensverkürzenden Mittel lassen sich unter diese vier Classen bringen, und wir haben nun auch einen Maßstab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluß zu beurtheilen und zu schätzen. Je mehr nähmlich von diesen vier Eigenschaften sich in einer Sache vereinigen, desto gefährlicher und feindseliger ist sie für unsre Lebensdauer, je weniger, desto weniger ist sie gefährlich. — Ja, es gibt gemischte Wesen, welche

gleichsam zwey Seiten, eine freundschaftliche und eine feindliche, haben, die z. B. eine von den genannten Eigenschaften besitzen, aber zugleich überwiegend gute und wohlthätige. Diese könnten eine eigne Classe formieren. — Aber, wir wollen sie hier, nach ihrer überwiegenden Qualität, entweder zu den freundschaftlichen oder den feindseligen Wesen rechnen.

Noch ein wichtiger Unterschied existirt unter den Lebensverkürzungsmitteln. Einige wirken langsam, successive, oft sehr unvermerkt. Andere hingegen gewaltsam und schnell, und man könnte sie eher Unterbrechungsmittel des Lebens nennen. Dahin gehören gewisse Krankheiten, und die eigentlich so genannten gewaltsamen Todesarten. Gewöhnlich fürchtet man die letztern weit mehr, weil sie mehr in die Augen fallend und schreckhafter wirken; aber ich versichere, daß sie im Grunde weit weniger gefährlich sind, als jene schleichenden Feinde, denn sie sind so offenbar, daß man sich weit eher vor ihnen in Acht nehmen kann, als vor den letztern, welche ihr destruirendes Geschäft im Verborgenen treiben, und uns alle Tage etwas von unserm Leben stehlen, wovon wir gar nichts merken, aber dessen Summe sich am Ende schrecklich hoch belaufen kann.

Auch muß ich hier im voraus die traurige Bemerkung machen, daß sich leider unsre Lebensfeinde in neuern Zeiten fürchterlich vermehrt haben, und daß der Grad von Luxus, Cultur,

Verfeinerung und Unnatur, worinne wir jetzt leben, der unser intensives Leben so beträchtlich exaltirt, auch die Dauer desselben in eben dem Verhältniß verkürzt. — Wir werden bey genauer Untersuchung finden, daß man es gleichsam darauf angelegt und raffinirt zu haben scheint, sich gegenseitig, heimlich und unvermerkt, und oft auf die artigste Weise von der Welt, das Leben zu nehmen. — Es gehört eben deßwegen jetzt ungleich mehr Vorsicht und Aufmerksamkeit dazu, sich dafür in Sicherheit zu stellen.

I.

Die schwächliche Erziehung.

Kein gewisseres Mittel gibts, den Lebensfaden eines Geschöpfs gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den ersten Lebensjahren, die noch als eine fortdauernde Generation und Entwicklung anzusehen sind, eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung gibt, das heißt: es vor jedem rauhen Lüftchen bewahrt, es wenigstens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaschen begräbt, und einem Küchlein gleich, in einen wah-

ren Brütezustand erhält, auch dabey nichts versäumt, es übermässig mit Nahrungsmitteln auszustopfen und durch Kaffee, Chocolade, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift sind, übermässig zu reizen, seine ganze Lebensthätigkeit zu stark zu reizen. Dadurch wird nun die innere Consumtion gleich von Anfang an so beschleunigt, daß intensive Leben so frühzeitig exaltirt, die Organe so schwach, zart und empfindlich gemacht, daß man mit voller Gewißheit behaupten kann: durch eine zweyjährige Behandlung von dieser Art kann eine angeborne Lebensfähigkeit von 60 Jahren, recht gut auf die Hälfte, ja, wie die Erfahrung leider zur Gnüge zeigt, auf noch viel weniger herunter gebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch ausserdem dadurch hervorgebracht werden. Durch nichts wird die zu frühe Entwicklung unsrer Organe und Kräfte so sehr beschleunigt, als durch eine solche Treibhauserziehung, und wir haben oben gesehen, welches genaue Verhältniß zwischen der schnellern oder langsamern Entwicklung und der längern oder kürzern Dauer des ganzen Lebens existirt. Schnelle Reifung zieht immer auch schnelle Destruction nach sich. *) Gewiß hierin liegt

*) Eins der merkwürdigsten Beyspiele von Übereilung der Natur war König Ludwig II. von Ungarn. Er ward zu frühzeitig geboren, so, daß er

ein Hauptgrund der so entsetzlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menschen fallen nie auf die ihnen am nächsten liegenden Ursachen, und nehmen lieber die allerungereimtesten an, um sich nur dabey zu beruhigen und nichts zu thun zu haben.

II.

Ausschweifungen in der Liebe — Verschwendung der Zeugungskraft --- Onanie, sowohl physische als moralische.

Von allen Lebensverkürzungsmitteln kenne ich keins, was so zerstörend wirkte, und so vollkommen alle Eigenschaften der Lebensverkürzung in sich vereinigte, als dieses. Kein anderes begreift so vollkommen alle vier Requisiten der Lebensverkürzung, die wir oben festgesetzt haben, in sich als dieses, und man kann diese traurige Aus-

noch gar keine Haut hatte, im zweyten Jahre wurde er gekrönt, im zehnten succedirte er, im vierzehnten hatte er schon vollkommnen Bart, im fünfzehnten vermählte er sich, im achtzehnten hatte er graue Haare, und im zwanzigsten blieb er bey Mohacz.

schweifung, als den concentrirtesten Proceß der Lebensverkürzung betrachten. — Ich will dieß sogleich beweisen:

Die erste Verkürzungsart war: Verminderung der Lebenskraft selbst. Was kann aber wohl mehr die Summe der Lebenskraft in uns vermindern, als die Verschwendung desjenigen Saftes, der dieselbe in der concentrirtesten Gestalt enthält, der den ersten Lebensfunken für ein neues Geschöpf, und den größten Balsam für unser eignes Blut in sich faßt?

Die zweyte Art von Verkürzung besteht in Verminderung der nöthigen Festigkeit und Elasticität der Fasern und Organe. Es ist bekannt, daß nichts so sehr sie schlaff, mürbe und vergänglich machen kann, als eben diese Ausschweifung.

Das dritte, die schnellere Consumtion des Lebens, kann wohl durch nichts so sehr befördert werden, als durch eine Handlung, welche, wie wir aus den Beyspielen der ganzen Natur sehen, der höchste Grad von Lebensactivität, von intensivem Leben ist, und welche, wie oben gezeigt worden, bey manchen Geschöpfen sogleich der Beschluß ihres ganzen Lebens ist.

Und endlich die gehörige Restauration wird eben dadurch ausserordentlich gehindert, weil theils dadurch die nöthige Ruhe, und das Gleichgewicht, das zur Wiederersetzung des Verlornen gehört, gehindert, und den Organen die dazu

nöthige Kraft geraubt wird; besonders aber, weil diese Debauchen eine ganz eigenthümliche schwächende Wirkung auf den Magen und die Lungen haben, und also eben die Hauptquellen unsrer Restauration dadurch ganz specifisch austrocknen.

Hierzu kommt nun noch die Gefahr, eins der schrecklichsten Gifte, das venerische, bey dieser Gelegenheit einzusaugen, wovor niemand sicher ist, der ausser der Ehe Umgang mit dem weiblichen Geschlechte hat. — Eine Vergiftung, die uns nicht nur das Leben verkürzen, sondern es auch peinlich, unglücklich und verabscheuungswerth machen kann, wovon ich hernach bey den Giften mehr sagen werde.

Endlich müssen wir noch viele Nebennachtheile bedenken, die mit diesen Ausschweifungen verbunden sind, und unter welche vorzüglich die Schwächung der Denkkraft gehört. Es scheint, daß diese beyden Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungsorgane, so wie die beyden Verrichtungen, des Denkens und der Zeugung (das eine ist geistige, das andere physische Schöpfung) sehr genau mit einander verbunden sind, und beyde den veredeltsten und sublimirtesten Theil der Lebenskraft verbrauchen. Wir finden daher, daß beyde mit einander alterniren, und einander gegenseitig ableiten. Je mehr wir die Denkkraft anstrengen, desto weniger lebt unsre Zeugungskraft; je mehr wir die Zeugungskräfte reizen und ihre Säfte verschwenden, desto mehr

verliert die Seele an Denkkraft, Energie, Scharfsinn, Gedächtniß. Nichts in der Welt kann so sehr und so unwiderbringlich die schönsten Geistesgaben abstümpfen, als diese Ausschweifung.

Man kann hier vielleicht fragen: was heißt zu viel in dem Genuß der physischen Liebe? Ich antworte, wenn man sie zu frühzeitig (ehe man noch selbst völlig ausgebildet ist, beym weiblichen vor dem achtzehnten, beym männlichen vor dem zwanzigsten Jahre) genießt, wenn man diesen Genuß zu oft und zu stark wiederhohlet (welches man daraus erkennen kann, wenn nachher Müdigkeit, Verdrossenheit, schlechter Appetit, erfolgt), wenn man durch öftern Wechsel der Gegenstände, oder gar durch künstliche Reize von Gewürzen, hitzigen Getränken u. dgl. immer neue Reizung erregt und die Kräfte überspannt, wenn man nach starken Ermüdungen des Körpers, oder in der Verdauung diese Kraftanstrengung macht, und um alles mit einem Worte zu umfassen, wenn man die physische Liebe ausser der Ehe genießt, denn nur durch eheliche Verbindung (die den Reiz des Wechsels ausschließt und den physischen Trieb höhern moralischen Zwecken unterwirft) kann dieser Trieb auch physisch geheiligt, das heißt unschädlich und heilsam gemacht werden.

Alles oben gesagte gilt von der Onanie in einem ganz vorzüglichen Grade. Denn hier vermehrt das Erzwungene, das Unnatürliche des

Lasters, die Anstrengung und die damit verbundene Schwächung ganz ausserordentlich, und es ist dieß ein neuer Beleg zu dem oben angeführten Grundsatz, daß die Natur nichts fürchterlicher rächt, als das, wo man sich an ihr selbst versündigt. — Wenn es Todsünden gibt, so sind es zuverlässig die Sünden gegen die Natur. — Es ist wirklich höchst merkwürdig, daß eine Ausschweifung, die sich an und für sich ganz gleich scheint, in ihren Folgen dennoch so verschieden ist, je nachdem sie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da ich selbst vernünftige Menschen kenne, die sich von diesem Unterschied nicht recht überzeugen können, so ist es hier wohl ein schicklicher Ort, den Unterschied etwas auseinander zu setzen, warum Onanie, bey beyden Geschlechtern, so unendlich mehr schadet, als der naturgemässe Beyschlaf. Schrecklich ist das Gepräge, was die Natur einem solchen Sünder aufdrückt! Er ist eine verwelkte Rose, ein in der Blühte verdorrter Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieses stumme Laster getödtet, und es bleibt nichts als Kraftlosigkeit, Unthätigkeit, Todtenblässe, Verwelken des Körpers und Niedergeschlagenheit der Seele zurück. Das Auge verliert seinen Glanz und seine Stärke, der Augapfel fällt ein, die Gesichtszüge fallen in das Länglichte, das schöne jugendliche Ansehen verschwindet, eine blaßgelbe bleyartige Farbe bedeckt das Gesicht. Der ganze

Körper wird krankhaft, empfindlich, die Muskelkräfte verlieren sich, der Schlaf bringt keine Erhohlung, jede Bewegung wird sauer, die Füsse wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entstehen Schmerzen in allen Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig, und gleichsam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geistes ist erstickt. Knaben, die Genie und Witz hatten, werden mittelmässige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geschwack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft ist gänzlich verdorben. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenstandes erregt in ihnen Begierden, Angst, Reue, Beschämung und Verzweiflung an der Heilung des Übels macht den peinlichen Zustand vollkommen. Das ganze Leben eines solchen Menschen ist eine Reihe von geheimen Vorwürfen, peinigenden Gefühlen innerer selbstverschuldeter Schwäche, Unentschlossenheit, Lebensüberdruß, und es ist kein Wunder, wenn endlich Anwandlungen zum Selbstmord entstehen, zu denen kein Mensch mehr aufgelegt ist, als der Onanist. Das schreckliche Gefühl des lebendigen Todes macht endlich den völligen Tod wünschenswerth. Die Verschwendung dessen, was Leben gibt, erregt am meisten den Eckel und Überdruß des Lebens, und die eigne Art von Selbstmord, *par depit*, die unsern Zeiten eigen ist. Überdieß ist die Verdauungskraft

dahin, Flatulenz und Magenkrämpfe plagen unaufhörlich, das Blut wird verdorben, die Brust verschleimt, es entstehen Ausschläge und Geschwüre in der Haut, Vertrocknung und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepsie, Lungensucht, schleichend Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod.

Es giebt noch eine Art Onanie, die ich die moralische Onanie nennen möchte, welche ohne alle körperliche Unkeuschheit möglich ist, aber dennoch entsetzlich erschöpft. Ich verstehe darunter die Anfüllung und Erhitzung der Fantasie mit lauter schlüpfrigen und wollüstigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derselben. Es kann dieß Übel zuletzt wahre Gemüthskrankheit werden, die Fantasie wird völlig verdorben und beherrscht nun die ganze Seele, nichts interessirt einen solchen Menschen, als was auf jene Gegenstände Bezug hat, der geringste Eindruck aber, dieser Art, setzt ihn sogleich in allgemeine Spannung und Erhitzung, seine ganze Existenz wird ein fortdauerndes Reizfieber, was um so mehr schwächt, je mehr es immer Reizung ohne Befriedigung ist. Man findet diesen Zustand vorzüglich bey Wollüstlingen, die sich endlich zwar zur körperlichen Keuschheit bekehren, aber sich durch diese geistige Wollust zu entschädigen suchen, ohne zu bedenken, daß sie in ihren Folgen nicht viel weniger schädlich ist — ferner im religiösen Cölibat, wo diese Geisteso nanie so-

gar den Mantel der brünstigen Andacht annehmen und sich hinter heilige Entzückungen verstecken kann, und endlich auch bey ledigen Personen des andern Geschlechts, die durch Romanen und ähnliche Unterhaltungen ihrer Fantasie jene Richtung und Verderbniß gegeben haben, die sich bey ihnen oft unter den modischen Nahmen Empfindsamkeit versteckt, und bey aller äussern Strenge und Zucht, oft im Innern gewaltig ausschweifen.

Dieß sey genug von den traurigen Folgen dieser Debauchen, die sie nicht allein auf Verkürzung, sondern auch auf Verbitterung des Lebens haben.

III.

Übermässige Anstrengung der Seelenkräfte.

Aber nicht bloß die körperlichen Debauchen, sondern auch die geistigen haben diese Folgen, und es ist merkwürdig, daß übertriebene Anstrengung der Seelenkräfte und also Verschwendung der dazu nöthigen Lebenskraft, fast eben solche Wirkungen auf die Gesundheit und Lebensdauer hat, als die Verschwendung der Generationskräfte: Ver-

Verlust der Verdauungskraft, Mismuth, Niedergeschlagenheit, Nervenschwäche, Abzehrung, frühzeitiger Tod.

Doch kommts auch hierbey gar sehr auf die Verschiedenheit der Natur und der Anlage an, und natürlich muß der, der von Natur eine kräftigere und wirksamere Seelenorganisation hat, weniger von dieser Anstrengung leiden, als der, wo diese fehlt. — Daher werden solche am meisten davon angegriffen, die bey mittelmässigen Geistesanlagen es mit Gewalt erzwingen wollen; daher schwächt diejenige Geistesanstrengung am meisten, die wir uns wider Willen, und ohne Lust an der Sache zu haben, geben. Es ist erzwungene Spannung.

Es fragt sich nun aber: was heißt Exceß in den Geistesanstrengungen? Dieß ist eben so wenig im allgemeinen zu bestimmen, als das zu viel im Essen und Trinken, weil alles von dem verschiednen Maas und Anlage der Denkkraft abhängt, und diese eben so verschieden ist, als die Verdauungskraft. So kann etwas für diesen Anstrengung werden, was es für einen andern, mit mehr Seelenkraft begabten, gar nicht ist. Auch machen die Umstände, unter welchen dieses Geschäft verrichtet wird, einen wesentlichen Unterschied. Hier also noch einige nähere Bestimmungen, was man unter Exceß oder Debauche im Denkgeschäft zu verstehen habe.

1. Wenn man die Übung des Körpers zu

sehr dabey vernachlässigt. Jede ungleiche Übung unsrer Kräfte schadet, und so gewiß es ist, daß man sich unendlich mehr schwächt, wenn man bloß denkend, mit Vernachlässigung körperlichen Bewegung, lebt, eben so gewiß ist es, daß derjenige viel mehr und mit weniger Nachtheil für seine Gesundheit geistig arbeiten kann, der immer zwischen durch dem Körper eine angemessene Übung gibt.

2. Wenn man zu anhaltend über den nähmlichen Gegenstand nachdenkt. Es gilt hier das nähmliche Gesetz, was bey der Muskelbewegung statt findet. Wenn man den Arm immer in derselben Richtung bewegt, so ist man in einer Viertelstunde müder, als wenn man zwey Stunden lang verschiedene Arten von Bewegung damit gemacht hätte. Eben so mit den Geistesgeschäften. Es erschöpft nichts mehr als das beständige Einerley in dem Gegenstand und der Richtung der Denkkraft, und Boerhaave erzählt von sich selbst, daß er, nachdem er einige Tage und Nächte immer über den nähmlichen Gegenstand nachgedacht hatte, plötzlich in einen solchen Zustand von Ermattung und Abspannung verfallen wäre, daß er eine geraume Zeit in einem gefühllosen und todten ähnlichen Zustande gelegen habe. Ein schicklicher Wechsel der Gegenstände ist daher die erste Regel, um ohne Schaden der Gesundheit zu studieren, ja, um selbst in der Maße mehr zu arbeiten. Ich kenne große und tiefe Denker,

Mathematiker und Philosophen, die in einen hohen Alter noch munter und vergnügt leben; aber ich weiß auch, daß dieselben von jeher sich diesen Wechsel zum Gesetz gemacht haben, und ihre Zeit immer zwischen jenen abstracten Arbeiten und zwischen der Lectüre angenehmer Dichter, Reisebeschreibungen, historischer und naturgeschichtlicher Werke theilten. Auch ist es selbst in diesem Betracht so gut, wenn man immer das practische mit dem speculativen Leben verbindet.

3. Wenn man gar zu abstracte und schwere Gegenstände bearbeitet, z. E. Probleme der höhern Mathematik und Metaphysic. Das Object macht einen gewaltigen Unterschied. Je abstracter es ist, je mehr es den Menschen nöthigt, sich ganz von der Sinneswelt loszuziehen, und sein Geistiges, abgesondert vom Körper, gleichsam rein zu isoliren, (gewiß einer der unnatürlichsten Zustände, die es geben kann), desto schwächender und anstrengender ist es. Eine halbe Stunde solcher Abstraction erschöpft mehr, als ein ganzer Tag Übersetzungsarbeit. Aber auch hier ist viel relatives. Mancher ist dazu geboren, er hat die Kraft und die besondere Geistesstimmung, die diese Arbeiten erfordern, da hingegen manchen beydes fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Es scheint mir sehr sonderbar, daß man bey Hebung einer körperlichen Last immer erst seine Kräfte untersucht, ob

sie nicht für dieselben zu schwer ist, und hingegen bey geistigen Lasten nicht auch die Geisteskräfte zu Rathe zieht, ob sie ihnen gewachsen sind. Wie manchen habe ich dadurch unglücklich und kränklich werden sehen, daß er die Tiefen der Philosophie ergründen zu müssen glaubte, ohne einen philosophischen Kopf zu haben! Muß denn jeder Mensch ein Philosoph von Profession seyn, wie es jetzt Mode zu werden scheint? Mir scheint es vielmehr, daß dazu eine besondere Anlage der Organisation nöthig ist, und nur diesen Auserwählten mag es überlassen bleiben, die Grundtiefen der Philosophie auszuspüren und zu entwickeln: wir andern wollen uns damit begnügen, philosophisch zu handeln und zu leben.

4. Auch halte ichs für Exceß, wenn man immer producirend, und nicht auch mit unter concipirend arbeitet. Man kann alle Geistesarbeit in zwey Classen theilen, die schaffende, die aus sich selbst herausspinnt und neue Ideen erzeugt, und die empfangende oder passive, die bloß fremde Ideen aufnimmt und genießt, z. E. das Lesen oder Anhören andrer. Erstere ist ungleich anstrengender und erschöpfender, und man sollte sie daher immer mit der andern abwechseln lassen.

5. Wenn man zu frühzeitig in der Kindheit den Geist anzustrengen anfängt. Hier ist schon eine kleine Anstrengung höchst schädlich. Vor dem siebenten Jahre ist alle Kopfarbeit ein

unnatürlicher Zustand, und von eben den übeln Folgen fürs Körperliche, als die Onanie.

6. Wenn man invita Minerva studiert, d. h. über Gegenstände, die man ungern, und nicht con amore treibt. Je mehr Lust bey der Geistesarbeit ist, desto weniger schadet die Anstrengung. Daher ist bey der Wahl des Studiums so viel Vorsicht nöthig, ob es uns auch recht und passend ist, und wehe dem, wo dieß nicht der Fall ist.

7. Wenn man die Seelenanstrengung durch künstliche Reize erweckt oder verstärkt und verlängert. Man bedient sich am gewöhnlichsten des Weins, des Kaffees oder des Tabaks dazu, und obgleich diese künstlichen Denkhülfen überhaupt nicht zu billigen sind, weil sie immer doppelte Erschöpfung bewirken; so muß man doch leider gestehen, daß sie in jetzigen Zeiten, wo die Geistesarbeit nicht von Laune, sondern von Zeit und Stunden abhängt, nicht ganz zu entbehren sind, und dann möchte eine Tasse Kaffee, oder eine Pfeife oder Prise Tabak noch am erträglichsten seyn. Aber man hüthe sich ja vor dem Misbrauch, weil sie dann den Schaden der Geistesanstrengung unglaublich erhöhen.

8. Wenn man in der Verdauungszeit den Kopf anstrengt. Hier schadet man doppelt: man schwächt sich mehr, denn es gehört da mehr Anstrengung zum Denken, und man hindert zugleich das wichtige Geschäfte der Verdauung.

9. Wenn man die Zeit des Schlafs damit ausfüllt. Eine der Lebensnachtheiligsten Gewohnheiten, wovon beym Schlafe ausführlicher.

10. Wenn man das Studieren mit nachtheiligen äusseren Umständen verbindet; und da sind zwey die vorzüglichsten, die oft mehr Antheil an den üblen Folgen des Nachdenkens haben, als das Denken selbst, das zusammen gekrümmte Sitzen und die eingeschloßne Stubenluft. Man gewöhne sich daher liegend, oder stehend, oder gehend, oder auch auf einem hölzernen Bock reitend, ferner nicht immer in Stuben, sondern auch im Freyen zu studieren, und man wird weit weniger von den sogenannten Gelehrtenkrankheiten leiden. Wahrlich, die alten Philosophen dachten wohl eben so viel, als die neuern Gelehrten, und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Hämorrhoiden u. dgl. Die einzige Ursache lag darinn, weil sie mehr ambulierend oder liegend, und in freyer Luft meditirten, weil sie nicht Kaffee und Tabak dazu brauchten, und weil sie die Übung und Cultur des Körpers nicht dabey vergaßen.

IV.

Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltsame Todesarten — Trieb zum Selbstmord.

Fürchterlich ist dieses Heer heimlicher und öffentlicher Lebensfeinde in neuern Zeiten angewachsen. Wenn man sich denkt, wie wenig ein Naturmensch auf den Südseeinseln von Krankheiten weiß, und dagegen nun ein europäisches patologisches Compendium hält, wo sie Regimenter und Compagnien weise aufmarschieren, und ihre Zahl sich auf viele Tausende beläuft, so erschrickt man davor, was durch Luxus, Sittenverderbniß, unnatürliche Lebensart und Ausschweifungen möglich worden ist. Viele, ja wirklich die meisten dieser Krankheiten, sind unsre eigne Schuld, und immer werden noch neue durch unsre eigne Schuld erzeugt. Andere sind in die Welt gekommen, man weiß nicht wie, und waren ebenfalls der alten Welt ganz unbekannt. Dieß sind gerade die tödtlichsten und hartnäckigsten, Blattern, Masern, die Lustseuche. Und auch diese sind in so fern unsere Schuld, daß wir sie ohne alle Gegenanstalten fortwirken und würgen lassen, da es doch erwie-

sen ist, daß wir durch einigen Gebrauch unsrer Vernunft und der hierüber gesammleten Erfahrungskenntnisse sie recht gut wieder von unsern Grenzen entfernen könnten, so wie sie uns zugeführt worden sind.

Die meisten Krankheiten wirken entweder als gewaltsame Todesarten, als Unterbrechungsmittel der Lebensoperation, (wie z. E. Schlag- und Stickfluß) oder als langsame Verkürzungsmittel, indem sie entweder ganz unheilbar sind, oder, wenn sie auch geheilt werden, dennoch einen solchen Verlust von Lebenskraft, oder eine solche Schwächung und Destruction edler Organe hinterlassen, daß der auf diese Weise angegriffene Körper nicht mehr das Ziel erreichen kann, was ihm eigentlich bestimmt war.

Folgende kurze Übersicht, die aus einer Menge Mortalitätstabellen zusammengezogen ist, wird es ihnen am deutlichsten machen, wie ungeheuer der Verlust ist, den die Menschheit jetzt durch Krankheiten leidet.

Gesetzt, es werden jetzt 1000 Menschen geboren, so sterben davon 24 gleich in der Geburt selbst; das Geschäft des Zahnens nimmt ihrer 50 mit; Convulsionen und andre Kinderkrankheiten in den ersten 2 Jahren, 277; die Blattern, die bekanntlich zum allerwenigsten den zehnten Menschen tödten, reiben ihrer 80 bis 90 auf, die Masern 10. Sind es Weibspersonen, so sterben davon 8 im Kindbett. Schwindsucht,

Auszehrung und Brustkrankheiten (in England wenigstens) tödten 190. Andere hitzige Fieber 150. Schlagflüsse 12, die Wassersucht 41. Also kann man von 1000 Menschen nur 78 annehmen, welche am Alter, oder vielmehr im Alter, sterben, denn auch da wird der größere Theil noch durch zufällige Ursachen weggerafft. Genug, es ergiebt sich hieraus, daß immer $\frac{2}{10}$ vor der Zeit und durch Zufall umkommen.

Hier muß ich noch einer neuen schrecklichen und auf unmittelbare Destruction des Lebens abzweckenden Krankheit gedenken: des Triebs zum Selbstmord. Dieser unnatürliche, ehedem bloß durch traurige Nothwendigkeit und heroischen Entschluß mögliche Zustand, ist jetzt eine Krankheit geworden, die in der Blühte der Jahre, unter den glücklichsten Umständen, bloß aus Eckel und Überdruß des Lebens, den entsetzlichen und unwiederstehlichen Trieb hervorbringen kann, sich selbst zu vernichten.*) Es gibt jetzt wirklich Menschen, bey denen jede Quelle von Lebensgefühl und Lebensglück so vertrocknet, jeder Keim von Thätigkeit und Genuß so abgestorben ist, daß sie nichts so abgeschmackt, eckel und fade finden, als das Leben, daß sie gar keinen Berührungspunct mehr mit der sie

*) In 75 Jahren starben in London am Selbstmord gerade noch einmahl so viel Menschen, als am Seitenstechen.

umgebenden Welt haben, und daß ihnen endlich das Leben zu einer so drückenden Last wird, daß sie dem Wunsche gar nicht widerstehen können, sich dessen zu entledigen. Und diese Menschen sind fast immer diejenigen, welche durch zu frühzeitige Ausschweifung, durch eine zu frühzeitige Verschwendung jener balsamischen Lebenssäfte, die unser eignes Leben würzen sollen, sich erschöpft und Lebensarm gemacht haben. Ist es nicht natürlich, daß ein solcher Unglücklicher den Tod ohne Bewußtseyn dem mit Bewußtseyn (und das ist sein Leben) vorzieht?

Aber der Schaden dieser an sich selbst schon jetzt viel häufigern und gefährlichern Feinde wird dadurch unendlich vermehrt, daß man sie zum Theil ganz widersinnig behandelt, und überhaupt die Medicin zu sehr mißbraucht.

Zur widersinnigen Behandlung rechne ich folgendes: Wenn man, trotz aller Beweise ihres Schadens, dennoch die Ursache der Krankheit immer fortwirken läßt, z. E. man bemerkt sichtbar, daß das Weintrinken, oder eine zu leichte Kleidung, oder das Nachtwachen uns die Krankheiten erzeugt, und dennoch setzt man es fort. Ferner: Wenn man die Krankheit ganz verkennt, und gar nicht für Krankheit gelten lassen will, wo oft durch eine unbedeutende Krankheit in eine sehr gefährliche verwandelt wird. Und hier kann ich nicht umhin, eine Vernachlässigung insbesondere zu erwähnen, die gewiß unzählichen Menschen das Le-

ben kostet: die Vernachlässigung der Katarrhe oder des Hustens. Man hält sie gewöhnlich für nothwendige und zum Theil nützliche Übel, und man hat Recht, wenn der Kartarrh mässig ist und nicht zn lange dauert. Aber man vergeße doch nie, daß jeder Kartarrh eine Krankheit ist, und gar leicht in Lungenentzündung, oder was noch häufiger geschieht, in Lungensucht und Auszehrung übergehen kann; und ich sage nicht zu viel, wenn ich behaupte, daß die Hälfte aller Lungensuchten aus solchen vernachlässigten Katarrhen entsteht. Dieß geschieht, wenn er zu lange dauert, oder wenn er widersinnig behandelt wird, und ich gründe hierauf folgende zwey Regeln, die bey jedem Brustkartarrh heilig beobachtet werden sollten: Man sehe keinem Katarrhalhusten länger als 14 Tage geduldig zu; dauert er länger, so muß er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden. Zweytens, man vermeide bey jedem Katarrh heftige Erhitzung, Erkältung und den Genuß des Weins und andrer hitzigen Getränke und Speisen.

Auch ist es eine nur gar zu gewöhnliche widersinnige Behandlung der Krankheiten, daß man gar oft, theils aus Unwissenheit und Vorurtheil, theils aus mißverstandener Zärtlichkeit, gerade das Gegentheil von dem thut, was man eigentlich thun sollte. Dahin gehört, daß man den kranken zum Essen nöthigt, wenn er keinen Appetit hat, daß man bey fieberhaften Krankheiten Bier,

Wein, Kaffee, Fleischbrühen und andre hitzige und nährende Dinge geniessen läßt, wodurch das gelindeste Fieber in ein hitziges verwandelt werden kann, daß man, sobald ein Kranker Fieber und den damit verbundenen Frost klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenster und Thüren verschließt, und die Luft des Zimmers möglichst erhitzt, auch daß man nicht für gehörige Reinlichkeit in der Krankenstube sorgt, die Luft nicht erneuert, die Absonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Diese unvernünftige diätetische Behandlung tödtet weit mehr Menschen, als die Krankheit selbst, und hauptsächlich ist sie die Ursache, warum auf dem Lande so mancher gesunde und starke Mensch ein Raub des Todes wird, warum da die Krankheiten so leicht eine bösartige Beschaffenheit annehmen, warum z. E. die Blattern da im Winter meist bösartiger sind, als im Sommer, weil man da die Fenster und Thüren verschließt, und durch Einheitzen eine fürchterliche Glut im Zimmer erhält, welches im Sommer unterbleibt.

Und endlich rechne ich dahin, wenn man keinen Arzt oder ihn nicht recht braucht, die Medicin unrichtig anwendet, zu Pfuschern seine Zuflucht nimmt, geheime Mittel und Universalarzneyen gebraucht, u. dgl. mehr, wovon ich bey dem vernünftigen Gebrauch der Medicin mehr sagen werde.

Auch die gewaltsamen Todesarten

raffen eine Menge Menschen weg, und leider haben auch hierinn die neuen Zeiten grösse Progressen gemacht. Nicht nur der größre Unternehmungsgeist, die häufigern Seereisen, der ausgebreitetere Handel vervielfältigt solche Fälle, sondern man hat auch leider Erfindungen gemacht, um den Endzweck der Verkürzung, auf eine unglaublich schnelle und raffinirte Art zu erreichen. Ich will hier nur an die Erfindung des Schießpulvers, und mehrerer neuen Gifte, der Aqua toffana, der Successionspulver u. s. w. erinnern. Die Kunst zu tödten ist ja eine eigne höhere Wissenschaft geworden.

V.

Unreine Luft — das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten.

Eines der größten Verkürzungsmittel des menschlichen Lebens ist: das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten. Fürchterlich ist das Übergewicht, das die Mortalität derselben in den Todtenlisten hat. In Wien, Berlin, Paris, London und Amsterdam, stirbt der zwanzigste bis 23ste Mensch, während daß

rund herum, auf dem Lande, nur der dreyßigste oder vierzigste stirbt. Rousseau hat vollkommen recht, wenn er sagt: der Mensch ist unter allen Thieren am wenigsten dazu gemacht, in großen Haufen zusammen zu leben. Sein Athem ist tödlich für seine Mitgeschöpfe, und dieß gilt eben sowohl im eigentlichen als im figürlichen Sinn. Die Feuchtigkeit, oder, wie mans gewöhnlich nennt, die Dickheit der Luft ists nicht allein, was sie so schädlich macht, sondern die Animalisation, die sie durch so viele auf einander gehäufte Menschen bekommt Man kann höchstens viermahl die nähmliche Luft einathmen, so wird sie durch den Menschen selbst aus dem schönsten Erhaltungsmittel des Lebens in das tödtlichste Gift verwandelt. Nun denke man sich die Luft an einem so ungeheuren Orte; hier ist es physisch unmöglich, daß einer, der in der Mitte wohnt, einen Athemzug von Luft thun sollte, die nicht schon kurz vorher in der Lunge eines andern verweilt hätte. Dieß gibt eine allgemeine schleichende Vergiftung, die nothwendig die Lebensdauer im Ganzen verkürzen muß. Wer es also kann, meide den Aufenthalt in großen Städten; sie sind offne Gräber der Menschheit, und zwar nicht allein im physischen, sondern auch im moralischen Sinn. Selbst in mittlern Städten, wo vielleicht die Strassen etwas enge sind, suche man immer lieber eine Wohnung an der Aussenseite der Stadt, und wenigstens ist es Pflicht, alle Tage eine halbe oder

ganze Stunde lang, die Stadtatmosphäre ganz zu verlassen, in der einzigen Absicht, um einmahl reine Luft zu trinken. — Mehr davon in dem Kapitel von Vergiftungen.

VI.

Unmässigkeit im Essen und Trinken — die raffinirte Kochkunst — die geistigen Getränke.

Das erste, was in Absicht der Diät lebensverkürzend wirken kann, ist: Unmässigkeit. Das zu viel Essen und Trinken schadet auf dreyfache Art dem Leben. Es strengt die Verdauungskräfte unmässig an, und schwächt sie dadurch. Es hindert die Verdauung, weil bey einer solchen Menge nicht alles gehörig verarbeitet werden kann, und es erzeugen sich Cruditäten im Darmkanal und schlechte Säfte. Es vermehrt auch unverhältnißmässig die Blutmenge, und beschleunigt dadurch Circulation und Leben; und überdieß entsteht dadurch so oft Indigestion und das Bedürfniß ausleerende Mittel zu nehmen, welches abermahls schwächt.

Zu viel essen heißt, wenn man so lange ißt, bis man nicht mehr kann, und die nachfolgenden Zeichen sind, wenn man Schwere und Vollheit des Magens, Gähnen, Aufstossen,

Schläfrigkeit, Dumpfheit des Kopfs verspürt. Die alte Regel bleibt also immer noch wahr: Man höre auf zu essen, wenn man noch etwas essen könnte.

Die zu raffinirte Kochkunst gehört ebenfalls hieher. — Leider muß ich diese Freundinn unsers Gaumens hier als die größte Feindinn unsers Lebens, als eine der verderblichsten Erfindungen zu Abkürzung desselben, anklagen, und zwar auf folgende Art:

1. Bekanntlich besteht der Hauptkunstgriff derselben darinn, alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel bestehen also, nach dieser Zurichtung, zur Hälfte aus reizenden erhitzenden Substanzen, und anstatt also durchs Essen das, was der natürliche Zweck ist, Ernährung und Wiederersetzung, zu erreichen, vermehrt man viel mehr durch den Reiz die innere Consumtion und thut wirklich gerade das Gegentheil. Nach einer solchen Mahlzeit hat man immer ein künstliches Fieber, und bey solchen Menschen heißt es mit Recht: *consumendo consumimur*.

2. Das schlimmste ist, daß man durch diese Kochkunst verleitet wird, immer zu viel zu essen. Sie weiß sich den Gaumen so zum Freunde zu machen, daß alle Gegenvorstellungen des Magens umsonst sind; und, weil der Gaumen immer auf eine neue angenehme Art gekitzelt wird, so bekommt der Magen wohl drey und viermahl

mehr zu thun, als er eigentlich bestreiten kann. Denn es ist ein sehr gewöhnlicher Fehler, daß man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterscheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenkitzel ist, und eben diese Verwechslung wird durch nichts mehr begünstigt, als durch diese raffinirte Kochkunst. Der Mensch verliert dadurch am Ende eine der größten Schutzwehren seiner Gesundheit, die Eigenschaft zu wissen, wenn er genug hat.

3. Eine Hauptmaxime dieser Kunst besteht endlich darinn, durch die überhäuftesten und unnatürlichsten Zusammensetzungen ganz neue Schöpfungen und neue Reize hervorzubringen. Und daraus entsteht, daß Dinge, welche, jede für sich, äusserst unschuldig und unschädlich wären, nun durch die Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenschaften bekommen. Sauer und süß z. B. schadet, jedes einzeln genommen, nichts; hingegen zugleich genossen kann es schädlich werden. Eyer, Milch, Butter, Mehl, sind, jedes für sich genossen, sehr verdauliche Substanzen; aber man setze sie zusammen, und mache einen recht fetten und festen Pfannkuchen daraus, und man wird ein sehr schwer verdauliches Product erhalten. Man kann es als Grundsatz annehmen: je zusammengesetzter eine Speise ist, desto schwerer ist sie zu verdauen, und was noch schlimmer ist, desto schlechter werden die Säfte, die daraus bereitet werden.

4. Noch ein Haupttriumph der neuern Kochkunst ist die Kunst, Nahrungssaft in der concentrirtesten Gestalt in den Körper zu bringen. Da hat man *Consommés*, *Jus*, *Coulus*. Man hats dahin gebracht, durch Auspressen und Einkochen, die Kraft von mehrern Pfunden Rindfleisch, Kapaunen und Marksknochen in den kleinen Raum von einer Gelee oder Suppe zu concentriren. Da glaubt man nun etwas grosses gethan zu haben, wenn man auf diese Weise, ohne den Zähnen die Mühe des Kauens und dem Magen die Mühe des Arbeitens gemacht zu haben, eine solche Essenz von Nahrungssaft gleich auf einmahl ins Blut schickt. Das heißt, stellt man sich vor, sich im Gallop restauriren, und es ist das Lieblingssystem derer, die sich im Gallop consumiren. Aber man täuscht sich gewaltig, denn

Einmahl: Man kann die Einrichtungen der Natur nie ohne Schaden überspringen. Nicht ohne Ursache ist die Einrichtung getroffen, daß der Magen nur eine gewisse Menge fassen kann; ein mehreres würde fürs Ganze zu viel seyn. Jeder Körper kann nur eine verhältnißmässige Menge Nahrung fassen, und diese Capacität des Ganzen steht immer mit der Capacität des Magens im Verhältniß. — Hierbey täuscht man nun die Natur; man umgeht, wenn ich sagen darf, die erste Instanz, und führt, durch eine Art von Schleichhandel, drey-viermahl mehr Nahrung in den Körper, als er zu fassen im Stande ist.

Die Folge davon ist, daß eine beständige Überfüllung aller Gefäße entsteht, und diese stört immer das Gleichgewicht und also Gesundheit und Leben.

Ferner: Nicht ohne Ursache hat die Natur die Einrichtung gemacht, daß die Speisen in etwas gröberer Gestalt genossen werden müssen. Der Nutzen dieser Einrichtung ist, daß sie erst beym Kauen im Munde macerirt und mit Speichel vermischt; ferner daß sie länger im Magen aufgehalten werden; da durch ihren Reiz den Magen zu mehrerer Reaction ermuntern, folglich weit besser assimilirt und in unsre Natur umgewandelt werden. Und hierauf beruht eigentlich wahre Restauration; denn eine Speise kann nur alsdenn erst in unser Wesen übergehen und uns wirklich nützlich werden, wenn sie zuvor durch die Kräfte des Magens unsrer Natur homogener und ähnlich gemacht worden ist.

Indem man also diese erste Instanz übergeht, schaft man Säfte in den Körper, die, weil sie nicht hinlänglich assimilirt sind, auch nicht eine gute Restauration bewirken können, sondern vielmehr als fremde Theile als Reize wirken, und mehr zur Consumtion als zur Restauration dienen.

Ich glaube daher, es ist sehr einleuchtend, daß eine Kunst, welche die wahre Restauration hindert, uns mit unverdauten rohen Säften anfüllt, und die innre Consumtion vermehrt, nicht

als eine Freundin unsers Lebens anzusehen ist, sondern unter den wesentlichsten Feinden desselben einen Platz verdient. Man sollte glauben, sie sey erfunden, um aus den herrlichsten Gaben Gottes ein schleichendes Gift zu bereiten.

Endlich gehören unter diese Klasse von Verkürzungsmitteln vorzüglich noch die Zubereitungen spirituöser Getränke, die alle, sie mögen Nahmen haben wie sie wollen, Lebensverkürzend sind. Es ist flüssiges Feuer, was hier der Mensch trinkt; sie beschleunigen die Lebensconsumtion auf eine fürchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichsten Sinn zu einem Verbrennungsproceß. Es sey genug zu bemerken, daß bey wilden Nationen der Zeitpunct der Einführung des Branntweins immer das Datum ihrer kürzern Lebensdauer war.

VII.

Lebensverkürzende Seelenstimmungen und Leidenschaften --- üble Laune --- allzugroße Geschäftigkeit.

Einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des Lebens behaupten gewisse Seelenstimmungen und Gewohnheiten, die feindlich auf das Leben wirken, Traurigkeit,

Kummer, Verdruß, Furcht, Angst, Kleinmuth, hauptsächlich Neid und Mißgunst.

Sie alle erschöpfen die feinsten Lebenskräfte, stören besonders die Verdauung und Assimilation, schwächen die Kraft des Herzens und hindern auf diese Art das wichtige Geschäft der Restauration. Die ersten, die traurigen Affecten, wirken indeß doch nur negativ zur Verkürzung. Hingegen diese, Neid und Mißgunst, haben zugleich positive Todbringende Eigenschaften. Nicht bloß entziehen sie dem Körper seine Lebenskräfte, sondern indem sie unaufhörlich die Galle schärfen, bereiten sie beständig ein schleichendes Gift, und vermehren durch den allgemeinen Gallenreiz die Selbstaufreibung entsetzlich; daher das Emblem vollkommen paßt: der Neid frißt sich selbst auf.

Hieher gehört auch jene sehr böse Seelenkrankheit, die unter dem Nahmen der üblen Laune bekannt ist. Nichts vermag so sehr die Blühte des Lebens zu verwelken, jedem Genuß und jeder Freude den Eingang zu versperren, und den schönen Lebensstrom in einen stehenden Sumpf zu verwandeln, als diese böse Gewohnheit. Ich rathe jedem, dem sein Leben lieb ist, sie als ein tödtliches Gift zu fliehen, und nie aufkommen zu lassen.

Auch die Furcht verdient hier einen vorzüglichen Platz. Sie gehört ebenfalls unter die bösen Gewohnheiten der Seele, denn man kann sie sich nach Belieben an- und abgewöhnen.

Ein Engländer (Walter), der die Reise mit Anson um die Welt gemacht hatte, sprach einst mit dem jungen Berkenhout, und da dieser das Wort Furcht erwähnte, so fiel Walter mit Heftigkeit ein: *Fi, fi donc, c'est une passion indigne, et au dessous de la dignite de l'homme.* Und gewiß, sie ist eine der allerunanständigsten Leidenschaften, die den Menschen eben so sehr erniedrigt und degradirt, als ihn das Entgegengesetzte, der Muth, exaltiren und über die menschliche Natur erheben kann. Furcht raubt Kraft, Überlegung, Verstand, Entschlossenheit, genug, alle Vorzüge des menschlichen Geistes, und es sollte einer der ersten Grundsätze der Erziehung seyn, dem Menschen die Furcht abzugewöhnen. Und leider thut man gewöhnlich gerade das Gegentheil! Wir wollen nur zwey der gewöhnlichsten Arten von Furcht nehmen, die Furcht vor Gewittern und die vor Gespenstern. Nun wer diese beyden hat, der mag nur auf die Ruhe des Lebens Verzicht thun. Die Zeit der Nacht, welche so weise durch Dunkelheit zur süssen Ruhezeit gestempelt wurde, ist für ihn das Signal der peinlichsten Unruhe. Wenn andre ruhigen Schlaf genießen, horcht er mit Zittern und Zagen auf jeden Laut, schwitzt unaufhörlich Angstschweiß, und ist früh müder, als er sich niedergelegt hat.

Die erfreuliche Zeit des Sommers ist für ihn eine Periode der Angst und des Schreckens, und jeder schöne Tag führt bey ihm zugleich die

Idee von Gewitter und also bange Erwartung mit sich.

Man kann leicht abnehmen, welchen nachtheiligen Einfluß solche beständige Angst auf die Dauer des Lebens haben muß. Furcht ist ein beständiger Krampf; sie schnürrt alle kleine Gefäße zusammen, die ganze Haut wird kalt, blaß, und die Ausdünstung völlig gehemmt. Alles Blut sammlet sich in den innern größern Gefäßen, der Pulsschlag stockt, das Herz wird überfüllt und kann sich nicht frey bewegen. Also das wichtige Geschäft der Circulation wird gestört. Die Verdauung wird eben so sehr unterbrochen, es entstehen krampfhafte Durchfälle. Alle Muskelkraft wird gelähmt, er will laufen und kann nicht, allgemeines Zittern entsteht, der Athem ist kurz und beklommen. Genug, alle Wirkungen die ein tödtliches schleichendes Gift haben kann, und also eben die Folge für Verkürzung des Lebens.

Es ist mir unmöglich, hier eine Eigenschaft unsrer Zeiten zu übergehen, die uns gewiß einen schönen Theil unsrer Lebenstage raubt, nähmlich jene unglückliche Vielgeschäftigkeit (Polypragmosyne), die sich jetzt eines großen Theils des menschlichen Geschlechts bemächtigt hat, jenes unaufhörliche innre Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Planen. Der *Genius Seculi* bringt es mit sich, daß Selbstdenken, Thätigkeit, Speculationen, Reformationen, den Menschen weit natürlicher sind,

als sonst, und alle ihnen beywohnenden Kräfte sich weit lebhafter regen: der Luxus kommt dazu, der durch seine immer vervielfältigten Bedürfnisse, immer neue Anstrengungen der Kräfte, immer neue Unternehmungen nöthig macht. Daraus entsteht nun jene unaufhörliche Regsamkeit, die endlich alle Empfänglichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerstört, den Menschen nie zu dem Grade von Nachlaß und Abspannung kommen läßt, der zu seiner Erhohlung unumgänglich nöthig ist, und seine Selbstconsumtion auf eine schreckliche Art beschleunigt.

VIII.

Furcht vor dem Tode.

Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht vor dem Tode. Sie fürchtet etwas, was ganz unvermeidlich ist, und wovor wir keinen Augenblick sicher seyn können; sie genießt jede Freude mit Angst und Zittern; sie verbiethet sich alles, weil alles ein Vehikel des Todes werden kann, und so über dieser ewigen Besorgniß, das Leben zu verlieren, verliert sie es wirklich. Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht.

Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das ist das Gesetz und die Propheten, die einzige wahre Seelenstimmung, um glücklich und alt zu werden. Denn auch auf das Glück des Lebens mag der nur Verzicht thun, der den Tod fürchtet. Kein Genuß ist bey ihm rein, immer mischt sich jene Todesidee mit ein, er ist beständig wie einer, der verfolgt wird, der Feind sitzt ihm immer auf den Fersen. Und dennoch gibt es so unzählige Menschen, die diese Gemüthskrankheit nicht los werden können. Für diese will ich hier einige Regeln angeben, die, wenn sie auch gleich keine metaphysische Tiefe haben sollten, ich doch als recht gute Hausmittel gegen die Todesfurcht empfehlen kann, die ich aus Erfahrung als sehr wirksam kenne:

1. Man mache sich mit dem Gedanken an den Tod recht bekannt. Nur der ist in meinen Augen glücklich, der diesem unentfliehbaren Feinde so oft recht nahe und beherzt in die Augen gesehen hat, daß er ihm durch lange Gewohnheit endlich gleichgültig wird. Wie sehr täuschen sich die, die in der Entfernung des Gedankens an den Tod dieß Mittel gegen die Todesfurcht zu finden glauben! Ehe sie sichs versehen, mitten in der lachendsten Freude wird der Gedanke sie überraschen, und sie desto fürchterlicher erschüttern, je mehr er ihnen fremd ist. Genug, ich kann nur den für glücklich erklären, der es dahin gebracht hat, mitten im Freudengenuß sich den Tod zu

denken, ohne dadurch gestört zu werden, und man glaube mir es auf meine Erfahrung, das man durch öftere Bekanntmachung mit dieser Idee und durch Milderung ihre Vorstellungsart darinn zuletzt zu einer ausserordentlichen Gleichgültigkeit bringen kann. Man sehe doch die Soldaten, die Matrosen, die Bergleute an. Wo findet man glücklichere und lustigere, für jede Freude empfänglichere Menschen? Und warum? Weil sie durch die beständige Nähe des Todes ihn verachten gelernt haben. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein ist frey, es ist nichts mehr, was ihn fesseln, ängstigen oder unglücklich machen könnte. Seine Seele füllt sich mit hohem unerschütterlichen Muthe, der selbst die Lebenskraft stärkt, und dadurch selbst ein positives Mittel wird, ihn zu entfernen.

Noch hat diese Gewohnheit einen nicht unwichtigen Nebennutzen. Sie ist auch ein vortreffliches Hausmittel tugendhaft und rechtschaffen zu bleiben. Bey jedem zweifelhaften Fall, bey jeder Frage, ob etwas recht oder unrecht sey, denke man sich nur gleich an die letzte Stunde des Lebens hin, und frage sich: würdest du da so oder so handeln, würdest du da wünschen, so oder so gehandelt zu haben? Eine Freude, ein Lebensgenuß, wobey man ruhig an den Tod denken kann, ist gewiß unschuldig. Ist man gegen jemand aufgebracht oder mißgünstig, oder bekommt man Lust sich wegen einer angethanenen Beleidigung zu rä-

chen, — nur an jene Stunde gedacht, und an das Verhältniß, was dort entstehen wird, und ich stehe dafür, daß jene mißgünstigen oder menschenfeindlichen Ideen sogleich verschwinden werden. Die Ursache ist, weil durch diese Versetzung des Schauplatzes alle jenen kleinlichen und selbstsüchtigen Rücksichten aufgehoben werden, die uns so gewöhnlich bestimmen; alles bekommt mit einemmahle seinen wahren Gesichtspunct, sein wahres Verhältniß, die Täuschung schwindet, das Wesentliche bleibt.

2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod als die Operation des Sterbens. Da macht man sich die allersonderbarsten Begriffe von der letzten Todesnoth, der gewaltsamen Trennung der Seele von ihrem Körper u. dgl. mehr. Aber dieß alles ist völlig ungegründet. Gewiß hat noch kein Mensch das Sterben selbst empfunden, und eben so bewußtlos, wie wir ins Leben treten, eben so treten wir wieder heraus. Anfang und End fließen hier wieder zusammen. Meine Beweise sind folgende: Zuerst kann der Mensch keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben heißt nichts anders als die Lebenskraft verlieren, und diese ists eben, wodurch die Seele ihren Körper empfindet; in demselben Verhältniß also, als sich die Lebenskraft verliert, verliert sich auch die Empfindungskraft und das Bewußtseyn; und wir können das Leben nicht verlieren, ohne zugleich oder noch eher (denn es gehören dazu zartere Or-

gane) auch das Gefühl des Lebens zu verlieren. Und dann lehrt es auch die Erfahrung. Alle die, welche den ersten Grad des Todes erlitten und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, versichern einstimmig, daß sie nichts vom Sterben gefühlt haben, sondern in Ohnmacht, in Bewußtlosigkeit versunken sind. — Man lasse sich nicht durch die Zuckungen, das Röcheln, die scheinbare Todesangst irre machen, die man bey manchen Sterbenden sieht. Diese Zufälle sind nur ängstlich für den Zuschauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Es wäre eben so, als wenn man aus den fürchterlichen Zuckungen eines Epileptischen auf seine inneren Gefühle schließen wollte. Er weiß nichts von allem dem, was uns so viel Angst machte.

3. Man denke sich das Leben immer als das, was es ist, als einen Mittelzustand, (der noch nicht selbst Zweck, sondern nur Mittel zum Zweck ist, wie die tausendfachen Unvollkommenheiten desselben hinlänglich beweisen), als eine Periode der Entwicklung und Vorbereitung, als ein Fragment unserer Existenz, durch das wir bloß zu andern Perioden übergehen und reifen sollen. Kann uns denn der Gedanke wohl schrecklich seyn, diesen Uebergang wirklich zu machen, aus diesem Mittelzustand, aus dieser räthselhaften, zweifelsvollen, nie ganz befriedigenden Existenz, zu einer andern heraus zu treten? Ganz ruhig und fruchtlos können wir uns dann wieder den höhern

Wesen überlassen, was uns eben so, ohne unser Zuthun auf diesen Schauplatz setzte, und von ihm die fernere Leitung unsers Schicksals erwarten.

4. Auch wird der Gedanke an die Vorausgegangenen die Todesfurcht sehr mildern, an den Cirkel der Lieben, die unserm Herzen nahe waren und es noch immer sind, und die uns gleichsam aus jenem dunkeln Lande freundlich zuwinken.

IX.

Müssiggang --- Unthätigkeit --- Lange Weile.

Aber auch das entgegengesetzte, der Nichtgebrauch unsrer Kräfte, kann Lebensverkürzend werden, weil dadurch gar leicht Unbrauchbarkeit der Organe, Stockung, mangelnde Reinigung der Säfte, und schlechte Restauration entsteht. Es ist die erste und unwandelbarste Bestimmung des Menschen, im Schweiß seines Angesichts sein Brod zu essen. Und auch physisch bestätigt die Erfahrung diesen Satz vollkommen: Wer ißt ohne zu arbeiten, dem bekommt es nicht. Wenn nicht immer ein gehöriges Verhältniß zwischen der Restauration und Selbstaufreibung bleibt, so ist es unmöglich,

daß Gesundheit und langes Leben bestehen kann. Werfen wir einen Blick auf die Erfahrung, so finden wir, daß kein einziger Müssiggänger ein hohes Alter erreicht hat, sondern die ausgezeichneten Alten durchaus Menschen von einer äusserst thätigen Lebensart gewesen waren.

Aber nicht bloß der körperliche, sondern auch der Seelenmüssigang schadet, und ich komme hier auf ein Lebensverkürzungsmittel, was man hier wohl nicht erwarten sollte, weil es dem Schein nach uns die Zeit so grausam lang macht, die lange Weile. Lassen Sie uns die physischen Wirkungen derselben etwas genauer durchgehen, und Sie werden sehen, daß dieser unbehagliche Seelenzustand keinesweges gleichgültig, sondern von sehr wichtigen Folgen für unser Körperliches ist. Was bemerken wir an einem Menschen, der lange Weile hat? Er fängt an zu gähnen; dieß verräth schon einen gehinderten Durchgang des Bluts durch die Lungen. Folglich leidet die Kraft des Herzens und der Gefäße, und ist zu träg. Dauert das Übel länger, so entstehen zuletzt wohl Congestionen und Stockungen des Bluts. Die Verdauungswerkzeuge werden ebenfalls zur Schwäche und zur Trägheit umgestimmt, es entsteht Mattigkeit, Schwermuth, Blähungen, hypochondrische Stimmung. Genug, alle Functionen werden dadurch geschwächt, und in Unordnung gebracht, und ich glaube also mit Recht behaupten zu kön-

nen, daß ein Zustand, der die wichtigsten Geschäfte des Körpers stört, die edelsten Kräfte schwächt, Lebensverkürzend ist.

Sowohl in physischer als moralischer Rücksicht ist lange Weile ein sehr gefährlicher Zustand. Weikard*) erzählt das Beyspiel eines Kindes, welches von sehr armen Ältern erzeugt war, die ihr Brot mit Taglohn verdienen mußten. Das Schicksal dieses Kindes also, von seiner Geburt an, war lange Weile. Anfangs ließen es die Ältern allein in seiner Wiege liegen, wo es seine Zeit damit zubrachte, seine Hände und Füße anzusehen. Da es größer wurde, wurde es jederzeit in einen Hühnerstall eingesperrt, wo es nur durch ein Loch ein wenig heraussehen konnte. Was war die Folge? Das Kind blieb bis in sein erwachsenes Alter dumm und blöde, hatte keinen Verstand, und konnte kaum sprechen.

Ja, ihre Wirkungen sind noch ärger. Bey einem melancholischen Temperament kann Langeweile allein endlich zum Selbstmorde führen. Ein trockner Schriftsteller hatte ein sehr weitläuftiges Werk vom Selbstmord geschrieben. Er begegnete einst einem andern Engländer, der alle Zeichen des größten Tiefsinns an sich trug.

*) In einem Werke, das gewiß eine Menge seiner Mitbrüder überleben wird, und auch hier die größte Empfehlung verdient: Weikards Philosophischer Arzt.

Wo wollen Sie hin, mein Freund? sagte der Autor. — Nach der Themse, um mich zu ersäufen. — O, so bitte ich Sie, erwiderte der Autor, gehen Sie nur noch dießmal wieder nach Hause und lesen Sie erst mein Werk über den Selbstmord. — Gott soll mich bewahren, antwortete jener, eben das Durchlesen dieses verwünscht langweiligen Buchs hat mir einen so entsetzlichen Verdruß erweckt, daß ich nun fest entschloßen bin, mich zu ersäufen.

Aber, was in aller Welt ist das Mittel gegen die lange Weile, höre ich fragen; sie begleitet uns auf den Ball, ins Schauspielhaus, an den Theetisch, auf die Promenade, genug nirgends mehr kann man sich vor ihr retten? — Sehr wahr, alles dieß hilft nicht. Es gibt nur ein einziges, aber freylich nicht beliebtes, Mittel dagegen, und das ist: Bestimmte Berufsarbeit.

X.

Überspannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung — Empfindeley.

Die Fantasie ward uns zur Würze des Lebens gegeben, aber, so wenig die physische Würze tägliche Nahrung werden darf, eben so

wenig

wenig darf das geistige Leben diese Seelenwürze misbrauchen. Zwar exaltirt man dadurch sein Lebensgefühl, aber man beschleunigt auch das intensive Leben und die Lebensaufreibung, und hindert die Restauration, wie das schon die Magerkeit solcher Leute von feuriger Imagination beweist. Überdieß disponirt man dadurch den Körper zu plötzlichen und gewaltsamen Revolutionen, die Lebensgefährlich werden können, weil bey überspannter Imagination ein kleiner Funken die gewaltigste Explosion bewirken kann. Wer also lange zu leben wünscht, der lasse diese Seelenkraft nie zu sehr die Oberherrschaft gewinnen, und nie einen fortdauernd exaltirten Zustand bewirken; sondern er benutzte sie dazu, wozu sie uns gegeben ward, den schönen Augenblicken des Lebens einen noch höhern Glanz zu geben, die schaalen und unschmackhaften zu würzen und die traurigen zu erheitern.

Besonders kann sie dem Leben sehr nachtheilig werden, wenn sie gewisse Richtungen nimmt, die durch ihre Nebenwirkungen doppelt schaden, und da scheinen mir zwey vorzüglich gefährlich: die Krankheitseinbildung und die Empfindeley.

Die erstere Imaginationskrankheit ist hauptsächlich ein Eigenthum der Hypochondristen, kann aber auch bey Nichtärzten dadurch erzeugt werden, wenn sie zuviel medicinische Schriften lesen, die sie denn, nicht wie der Arzt, auf die

Kunst, sondern auf ihre eigne Person anwenden, und aus Mangel hinreichender Kenntnisse sehr leicht irrig deuten (ein neuer Grund, sich vor dieser Lectüre zu hüten). Ich habe erstaunliche Beyspiele davon gesehen; nicht allein Leute, die sich bey völlig geraden Nasen festiglich einbildeten, schiefe Nasen zu haben, die sich bey einem sehr schmächtigen Bauch nicht von der Idee abbringen ließen, die Wassersucht im höchsten Grade zu haben u. dgl., sondern ich habe eine Dame gesehen, die man nur mit einiger Aufmerksamkeit nach einem örtlichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch sogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfweh, und es entstand, nach Krämpfen in den Arm, nach Schluchzen, und die Krämpfe und der Schluchzen waren auf der Stelle da.

Tulpius erzählt das Beyspiel eines Menschen, der durch das Lesen vieler medicinischen und chirurgischen Bücher wahnsinnig wurde.

Monro sah einen Menschen, der unter Boerhaave Medicin studierte, und Hypochondrist dabey war. So oft er einer Vorlesung des Boerhaave beygewohnt hatte, bildete er sich allemahl ein, auch die Krankheit zu haben, die vorgetragen worden war. Auf diese Art war er der beständige lebendige Commentar der Krankheitslehre, und er hatte kaum die Hälfte dieses angreifenden medicinischen Curses durchgemacht, als er im äussersten Grade elend und abgezehrt

war, und dieß Studium ganz aufgeben mußte. Ja man hat sogar ein Beyspiel, daß sich einer einbildete, wirklich gestorben zu seyn, und fast darüber verhungert wäre, wenn ihn nicht ein Freund, der sich auch tod stellte, überredet hätte, daß es auch in der andern Welt Sitte wäre, sich täglich satt zu essen.

Der Schaden dieser Krankheitseinbildungen liegt nicht allein darinn, daß dadurch ewige Furcht und Angst unterhalten und manche Krankheit wirklich dadurch erzeugt wird, weil man sich einbildet, sie zu haben, sondern auch, daß nun das unnütze und widersinnigste Mediciniren gar kein Ende nimmt, welches den Körper oft schneller aufreibt, als die Krankheit selbst, wenn sie da wäre.

Nicht weniger schädlich ist die zweyte Krankheit der Einbildungskraft, die E m p f i n d e l e y, die romanhafte Denkart, die traurige Schwärmerey. Es ist ganz einerley, ob man die traurigen Begebenheiten selbst erlebt, oder durch Romanen und Empfindeley sich so lebhaft macht, daß man eben das niederschlagende Gefühl davon hat. Ja es ist in so fern noch nachtheiliger, weil es dort ein natürlicher Zustand, hier aber ein erkünstelter und also desto angreifenderer Affect ist. Wir haben gesehen, wie äusserst schädlich Traurigkeit für alle Lebenskraft und Bewegung ist. Man kann also leicht denken, wie destruirend eine solche Seelenstimmung seyn muß,

die beständigen Trübsinn zum Gefährten des Lebens macht, die sogar die reinsten Freuden mit Thränen und herzbrechenden Empfindungen genießt. Welche Tödtung aller Energie, alles frohen Muths! Gewiß, ein paar Jahre in einem solchen Herzenszwange zugebracht, können das Leben um ein ansehnliches verkürzen.

XI.

Gifte, sowohl physische als contagiöse.

Wir verstehen darunter alle die Substanzen, die schon in geringer Menge sehr nachtheilige oder zerstörende Wirkungen in dem menschlichen Körper hervorbringen können. Es gibt deren sehr viele in der Natur, und von mannichfaltiger Art; einige wirken heftig, andere schleichend, einige schnell, andere langsam, einige von aussen, andere von innen, einige sichtbar, andere unsichtbar, und es ist nicht zu läugnen, daß sie unter die allgemeinsten und gefährlichsten Feinde des Lebens gehören.

Ich halte es daher für sehr nothwendig und für einen wesentlichen Theil der allgemeinen Bildung und Cultur des Menschen, daß ein jeder diese Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil man sonst durch bloße Unwissenheit und Unachtsamkeit, unzähligen Vergiftungen ausgesetzt ist.

Das Thier hat Instinkt, um die Gifte zu erkennen und zu fliehen, der Mensch Vernunft und Erfahrung; aber noch wird diese bey weitem nicht allgemein genug über diesen Gegenstand benutzt. Dieß hier ist mein Zweck, solche allgemeine Kenntnisse und Begriffe mitzutheilen, die jeder Mensch zur Vermeidung dieser Lebensfeinde zu wissen nöthig hat.

Es ist ein sehr nachtheiliges Vorurtheil, daß man nur das gewöhnlich für Gift hält, was durch den Mund in uns aufgenommen wird. Durch alle, sowohl äusserliche als innerliche Flächen und Theile unsers Körpers können wir vergiftet werden; in so fern sie alle Nerven und einsaugende Gefäße haben; also durch Mund und Magen, durch den Mastdarm, durch die ganze Oberfläche der Haut, die Nasenhöhle, die Ohren, die Geschlechtstheile, die Lunge (durch Hülfe der Luft). Der Unterschied liegt bloß darinn, daß die Wirkung in manchen Theilen langsamer, in manchen schneller erfolgt, auch daß manche Gifte vorzüglich auf diesen, andre auf jenen Theil wirken.

Ich theile alle Gifte in zwey Classen, die physischen und die contagiösen, welche letztern sich dadurch unterscheiden, daß sie sich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft besitzen, in einem andern das nähmliche Gift hervorzubringen.

Unter den physischen ist die Kenntniß folgender vorzüglich nöthig:

Das Arsenik, Operment, unter dem Nahmen Rattengift am meisten bekannt, das heftigste unter allen Giften. Es tödtet in den kleinsten Dosen (5—6 Gran sind hinreichend) unter den grausamsten Schmerzen, und sehr schnell. Unzählig sind die Fälle, wo sich Menschen dadurch den grausamsten Tod gaben, und zwar weit mehr aus Unwissenheit und Leichtsinn, als aus Absicht. Ich glaube daher, es wäre weit besser, dieses schreckliche Gift ganz aus der menschlichen Gesellschaft zu verbannen, insbesondere da es von so wenig Nutzen ist, der sich im Publicum fast lediglich auf Tödtung der Mäuse und Ratten einschränkt. Wenigstens sollte es schlechterdings bey keinem Materialisten und Würzkrämer, in keinem Laden, wo Zucker, Kaffee und andere Consumtibilien vorräthig sind, verkauft werden. Bis dahin halte ichs wenigstens für Pflicht, auf einige Arten aufmerksam zu machen, wodurch Arsenikvergiftung sehr leicht möglich wird, und schon oft geschehen ist, und dafür zu warnen. Eine der häufigsten ist die Absicht, Mäuse und andre Thiere damit zu tödten. Wenn man bedenkt, wie viele Menschen schon durch solches Gift ums Leben gekommen sind, das man Mäusen bestimmt hatte, so sollte man doch am Ende diese Gewohnheit ganz unterlassen. Man glaube nicht, daß große Vorsicht dabey allen Schaden unmöglich mache. Die größte Vorsicht ist dieß nicht ganz zu verhüthen im Stande. So weiß ich

ein Beyspiel, wo eine im Keller stehende frische Milch durch Mäuse vergiftet wurde, die vorher Rattengift genossen, und hierauf von dieser Milch gesoffen hatten. Weit besser ists, sich zu diesem Behuf der Krähenaugen (*Nux Vomica*) zu bedienen, die dem Menschen weit weniger schädlich und den Thieren äusserst giftig sind. Eine andre weniger bemerkte Vergiftungsart mit Arsenik ist die durch arsenikalische Mahlerfarben. Mahler von Profession wissen sich dagegen schon mehr zu schützen; aber Dilettanten und Kinder sollten beym Gebrauch solcher Farben sehr vorsichtig seyn, und am wenigsten die üble Gewohnheit annehmen, die Pinsel durch den Mund zu ziehen. Eben so gefährlich sind Spielsachen, mit arsenikalischen Farben bemahlt, welches durchaus nicht gestattet werden sollte. Noch rathe ich endlich, sich für einer Arsenikvergiftung zu hüthen, welche Quacksalber und herumziehende Charlatans ausüben. Sie verkaufen häufig Tropfen wider das kalte Fieber, die nichts anders als Arsenik enthalten, und die zwar das Fieber oft auf der Stelle heilen, aber hinterdrein Auszehrung und tödtliche Folgen erregen. Man hüthe sich ums Himmels willen für solchen Arcanen.

Ein nicht weniger furchtbares Gift ist das Bley. Es ist in so fern vielleicht noch furchtbarer, als Arsenik, weil es langsamer und schleichender wirkt, sich nicht sogleich durch heftige Wirkungen zu erkennen gibt, und weil man da-

durch schon völlig vergiftet seyn kann, ehe man es noch weiß, daß man vergiftet ist. Hier also besonders sind gewisse Vergiftungsarten möglich, die ein grosser Theil des Publicums gar nicht bemerkt, und auf die ich hier aufmerksam machen muß. Die erste ist, wenn man täglich etwas Bley mit Speisen und Getränken zu sich nimmt, so können zuletzt, oft erst nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleyvergiftung ausbrechen. Dieß geschieht, wenn man die Speisen in zinnernen, viel Bley enthaltenden Geschirren, oder auch in solchen, die sehr schlecht glasurt sind, kochen läßt, oder wenn man mit Bley verfälschten Wein trinkt (welches durch die Hahnemannsche Weinprobe am besten zu entdecken ist). — Eine andre Art von sehr gewöhnlicher Bleyvergiftung ist das Schminken mit Bleykalken, bleyischen Waschwassern u. dgl. Alle Schminken sind schädlich, aber am meisten die weißen, weil sie fast alle Bleykalk enthalten und die Bleytheilchen durch die Haut eben so gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich ist auch die Bleyvergiftung von frisch mit Bleyweiß oder Öhlfirniß gemahlten Zimmern nicht zu vergessen. Wer diese zu bald bewohnt, der kann das Gift vorzüglich seiner Lunge mittheilen und engbrüstig auch hectisch werden. Überhaupt sind die Zeichen und Wirkungen der Bleyvergiftung diese: Kolikschmerzen, Trockenheit und hartnäckige Verstopfung des Stuhlgangs, Lähmung der Ar-

me, auch wohl der Füsse, endlich gänzliche Vertrocknung des Körpers und der Tod durch Abzehrung.

Hierher gehören ferner die Quecksilber- Spießglas- und Kupferzubereitungen, welche alle als schädliche Gifte zu betrachten sind, und wobey besonders für dem Kochen in kupfernen Geschirren zu warnen ist. Selbst die meisten Mittelsalze, wenn sie in zu starker Menge auf einmahl und nicht hinlänglich in Wasser aufgelöset genommen werden, können als Gifte wirken. Es sind mir einige Beyspiele vorgekommen, wo zwey, drey Loth Salpeter oder Alaun, den man statt Glaubersalz auf einmahl nahm, alle Zufälle einer heftigen Vergiftung erregten, die nur mit Mühe gedämpft werden konnten.

Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils betäubend tödten (als *Opium*, *Belladonna*), theils durch Schärfe, Entzündung und Brand (als *Mezereum*, *Euphorbium*). Sehr häufig wird auch hier durch Unwissenheit gefehlt. Unzählig sind die Beyspiele, wo man statt Körbel *Cicuta* zum Sallat, statt Pastinakwurzeln Bilsenkrautwurzeln zum Gemüße, statt eßbarer Schwämme giftige, oder die Beeren von der Tollkirsche, vom Seidelbast u. dgl. genoß, und sich dadurch den Tod zuzog. Es sollte also durchaus in den Schulen einem jeden Menschen der nöthige Unterricht über die in seiner Gegend wachsenden Giftpflanzen mitgetheilt werden, und da mir hier

der Raum verbiethet, sie einzeln durchzugehen, so will ich hier ein Buch empfehlen, woraus man diese Kenntniß am besten und vollkommensten erhält *).

Die in Deutschland gefährlichsten Giftpflanzen, deren Kenntniß und Vermeidung am nöthigsten ist, sind: Tollkirsche (*Belladona*), Schierling (*Cicuta*), Bilsenkraut (*Hyoscyamus*), Einsenhütlein (*Aconitum*), der rothe Fingerhut (*Digitalis*), Nachtschatten (*Solanum*), Wolfskirsche (*Esula*), das Tollkorn (*Lolium temulentum*), Kellerholz (*Daphne*), mehrere Arten *Ranunculus*, der giftige Lattich (*Lactuca virosa*), der Kirschlorbeer (*Laurocerasus*). Auch die bittern Mandeln gehören hierher, welche nach den neuesten Erfahrungen ein äusserst tödtliches Gift enthalten, das dem Gift des Kirschlorbeers nichts nachgibt.

Selbst die Luft kann vergiftet seyn, in der wir leben, und so können wir entweder schnell oder schleichend getödtet werden. Ich rechne dahin vor allen das Gift, was wir selbst der Luft durchs Leben und Athemhohlen mittheilen. Lebende Geschöpfe zehren in einer gewissen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft auf, und theilen ihr dafür unreine und nicht zum Athem taugliche Stoffe mit. Ist eine grosse Men-

*) Halle deutsche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit illum. Kupf. 2 Bände. 3te Auflage.

ge Menschen in einen kleinen Raum eingeschlossen, so kann es bald tödtlich werden *). Ist der Raum grösser, und die Menge kleiner, so ist es zwar nicht tödtlich, aber dennoch schädlich. Man vermeide daher Örter, wo solche unverhältnißmässige Menschenmassen zusammengepreßt sind, vorzüglich wenn sie nicht genug Höhe oder Luftzugang von aussen haben. Am häufigsten ist dieß in Schauspielhäusern der Fall. Eins der sichersten Kennzeichen dieser Luftvergiftung ist: wenn die Lichter nicht hell mehr brennen wollen, oder wohl gar hie und da von selbst ausgehen. In eben dem Verhältniß wird sie auch zum Leben untauglich, denn Feuer und Leben brauchen einerley Theile aus der Luft zu ihrer Erhaltung. Wer sein Wohn- oder Schlafzimmer beständig fest verschlossen hält, der übt eine ähnliche langsame Vergiftung an sich aus. Auf ähnliche Art kann die Luft vergiftet werden, wenn eine grosse Menge Lichter zugleich in einem eingeschlossenen Zimmer brennen. Eben so, wenn man glühende Kohlen in eine eingeschlossene Kammer setzt, und dabey einschläft, wodurch schon öfter der Tod erfolgte. Auch, wenn man des Nachts sehr viele

*) Wie das schreckliche Beyspiel in Calcutta zeigte, wo in der schwarzen Höhle von 146 Engländern in kaum 12 Stunden, bloß durch Vergiftung der Luft, 123 getödtet wurden. S. Zimmermann von der Erfahrung.

Pflanzen und Gewächse in einem eingeschlossenen Zimmer bey sich hat, so erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, da hingegen dieselben Pflanzen bey Tage und im Sonnenschein die Luft gesünder machen. Nicht weniger ist die Ausdünstung faulichter Substanzen das zu thun fähig. Sogar die stark riechenden Ausdünstungen der Blumen können der Luft in einem eingeschlossenen Zimmer schädliche; ja tödtliche Eigenschaften mittheilen, daher es nie zu rathen ist, stark riechende Blumen, Orangen, Narcissen, Rosen u. s. w. in die Schlafkammer zu stellen.

Aber weit wichtiger und furchtbarer noch scheint mir die Classe der contagiösen Gifte, zu der ich nun komme, und ich erbitte mir hierbey die größte Aufmerksamkeit. Von jenen physischen Giften bekommt man wohl noch allenfalls, Unterricht, man hat Bücher darüber, man kennt und flieht sie. Ganz anders mit den contagiösen, man hat ihnen gleichsam, als unvermeidlichen und nothwendigen Übeln, das Bürgerrecht gestattet, man kennt sie gar nicht als Gifte, sondern nur von Seiten der Krankheiten, die sie erregen, man vergiftet und wird vergiftet, und treibt diesen fürchterlichen Tauschhandel täglich und stündlich, ohne daß ein Mensch dabey weiß oder denkt, was er thut. Die physischen Gifte sind, wie sichs gehört, dem Polizeygesetze unterworfen, der Staat sorgt für ihre Verwahrung und Einschränkung, und man betrachtet und behandelt den, der

sie einem andern wissentlich beybringt, als einen Verbrecher; um die contagiösen hingegen bekümmert sich keine Polizey, kein Gesetz, sie wüthen ungestört unter uns fort, der Mann vergiftet die Frau, der Sohn den Vater, und kein Mensch fragt darnach. — Die physischen Gifte endlich schaden doch nur dem Individuum, das sie sich beybringt, hingegen die contagiösen besitzen die besondere Kraft, sich in jedem lebenden Wesen zu reproduciren und ins Unendliche zu erzeugen, sie schaden also nicht bloß dem Vergifteten, sondern machen ihn nun wieder zu einer neuen Giftquelle, wodurch ganze Orte und Gegenden vergiftet werden können.

Ich könnte hier die traurigsten Beyspiele anführen, von Menschen, die bloß durch Unwissenheit auf solche Weise vergiftet wurden, von andern, die andere, oft ihre nächsten Freunde, vergifteten, bloß weil sie diese Arten der Gifte und ihrer Mittheilung nicht kannten. Ich halte diese Kenntniß für so nothwendig und für noch so sehr im Publicum mangelnd, daß ich mit Vergnügen diese Gelegenheit ergreife, etwas unterrichtendes darüber zu sagen.

Contagiöse Gifte heißen diejenigen, die sich nie anders als in einem lebenden thierischen Körper erzeugen und die Kraft besitzen, wenn sie einem andern mitgetheilt werden, sich in demselben zu reproduciren, und die nähmliche Verderbniß und Krankheit hervorzubringen, die der erste hat-

te. Jede Thierclasse hat ihre eignen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menschengeschlecht die seinigen, welche den Thieren nichts anhaben, z. B. das venerische Gift, das Pockengift etc., die Thiere hingegen die ihrigen, die nicht auf den Menschen wirken, z. B. das Hornviehseuchengift, das Rozgift bey Pferden. Nur eins ist mir bekannt, was Thieren und Menschen eigen ist, das Wuthgift. Man nennt sie auch Ansteckungsgifte, Contagien, Miasmen.

Ein sehr merkwürdiger Unterschied unter ihnen ist der, daß sich manche nie wieder von neuen, ohne äussere Ansteckung, erzeugen, wie z. B. das venerische Gift, das Blattergift, das Maserngift, das Pestgift, das Aussatzgift, andere hingegen können immer noch von neuen, ohne Ansteckung, bloß durch gewisse im thierischen Körper entstehende Veränderungen und Verderbnisse hervorgebracht werden, z. B. das Krätzgift, das Fäulnißgift, das Schwindsuchtsgift u. s. w. Man hat daher schon oft gefragt: wie wohl die Gifte der erstern Classe entstanden seyn mögen? und es ist schwer diese Frage zu beantworten; indeß erlaubt uns die Analogie der letztern Classe anzunehmen, daß sie auch zuerst im menschlichen Körper erzeugt worden sind, aber durch eine so seltne Konkurrenz innerer und äußerer Umstände, daß Jahrtausende dazu gehören, ehe so etwas wieder möglich ist. Es folgt aber auch hieraus,

daß diese Gifte, da sie immer, um fortzudauern, in einem lebenden Körper reproducirt werden müssen, auch wieder aufhören können, sobald ihnen durch Zufall oder durch absichtliche Anstalten diese Gelegenheit benommen wird, sich wieder zu erzeugen (ein tröstlicher Gedanke, auf dem die Ausrottung oder wenigstens Verweisung derselben aus manchen Gegenden beruht, und von dessen Wahrheit uns einige solche Gifte überzeugen, welche sonst sehr gewöhnlich unter uns waren, aber jetzt durch weise Anstalten unter den cultivirten Nationen ausgerottet sind, z. B. das Pestgift, das Aussatzgift). Aber eben so gegründet ist auch die Folge, daß durch eine neue Konkurrenz ungewöhnlicher Umstände und Verderbnisse im thierischen Körper, auch noch ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wußte.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieser Giftarten nicht bloß (wie bey andern) die Mittheilung oder Ansteckung von aussen, sondern auch eine gewisse Disposition oder Empfänglichkeit des Körpers sie aufzunehmen. Daher das merkwürdige Phänomen, daß manche Menschen sehr leicht, manche sehr schwer, manche gar nicht vergiftet werden können, ja daß manche dieser Gifte nur einmahl auf uns wirken können, weil durch eine Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer aufgehoben wird, wie wir solches bey dem Blattern- und Maserngift wahrnehmen.

Die Mittheilung selbst kann zwar scheinbar auf sehr mannigfaltige Art geschehen, aber immer reducirt sie sich auf den einfachen Grundsatz: Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifts selbst dazu, wenn es sich mittheilen soll. Nur muß man dieß recht verstehen. Diese unmittelbare Berührung des Gifts kann sowohl an dem Körper des Kranken, als auch an einem andern Körper geschehen, mit dem sich das Gift verbunden oder an dem es sich angehängt hat, z. B. abgesonderte Theile des Kranken, Ausleerungssäfte, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äusserst wenige Gifte dieser Art haben die Eigenschaft, sich auch in der Luft aufzulösen, z. B. das Blattergift, Maserngift, Faulfiebergift, aber diese Luftauflösung bleibt nur in der Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmosphäre des Kranken ist ansteckend. Wird sie aber durch mehr zudringende Luft vermischt und verdünnt, so geht es ihr wie jeder Giftauflösung, (z. B. Sublimat) sie hört am Ende auf giftig zu wirken, das heißt: in die Entfernung kann das Gift durch Luft nicht fortgetragen werden.

Meine Absicht ist hier vorzüglich, das nichtmediciniſche Publicum in den Stand zu setzen, diese Gifte zu vermeiden, oder doch (was gewiß jedem gutdenkenden nicht gleichgültig seyn kann) sie, wenn man vergiftet ist, wenigstens nicht andern mitzutheilen. Ich werde daher zuerst einige

allge-

allgemeine Regeln angeben, wie man sich vor Ansteckung überhaupt sichern kann, und denn die, bey uns am häufigsten vorkommenden Gifte der Art einzeln durchgehen, und ihre Erkenntniß und Verhüthung bestimmen.

Die besten Mittel, wodurch sich der Mensch überhaupt für Ansteckungen von jeder Art schützen kann, bestehen in folgenden Regeln:

1. Man beobachte die größte Reinlichkeit, denn durch die äussere Oberfläche werden uns die meisten Gifte dieser Art mitgetheilt, und es ist erwiesen, daß schon wirklich mitgetheilte Gifte durch Reinigungen wieder entfernt werden konnten, ehe sie noch uns wirklich eigen wurden. Ich rechne dahin, das öftre Waschen, Baden, Ausspülen des Mundes, Kämmen, den öftern Wechsel der Wäsche, Kleider, Betten.

2. Man sorge für reine Luft im Zimmer, für öftern Genuß der freyen Luft, und mache sich fleißig körperliche Bewegung. Dadurch erhält man die Ausdünstung und die Lebenskraft der Haut, und je thätiger diese ist, desto weniger hat man von äußerer Ansteckung zu fürchten.

3. Man erhalte guten Muth und Heiterkeit der Seele. Diese Gemüthsstimmung erhält am besten die gegenwirkende Kraft des Körpers, freye Ausdünstung und den Trieb der Säfte nach aussen, wodurch gar sehr die Aufnahme der Contagien gehindert wird. Diese Regel ist besonders bey herrschenden Faulfiebergiften zu empfehlen,

daher dann auch ein gut Glas Wein so nützlich ist.

4. Man vermeide alle nähere Berührung mit Menschen, die man nicht, auch von Seiten ihres Physischen, ganz genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine oder eine äusserst feine Oberhaut haben, z. B. verwundete Stellen, Lippen, Brustwarzen, Zeugungstheile, als wodurch die Einsaugung am schnellsten geschehen kann. Aber auch die Berührung solcher Substanzen gehört hieher, die noch Theile oder Ausleerungen von Menschen seit kurzen erhalten haben können, z. B. der eben von andern gebrauchten Trinkgläser, Hemden, Unterkleider, Handschuhe, Tabackspfeifen, Secrete u. dergl.

5. Wenn ansteckende Krankheiten an einem Orte herrschen, so empfehle ich sehr die Regel, nie nüchtern auszugehen, weil man nüchtern am leichtesten von aussen einsaugt, sondern immer erst etwas zu genießen, auch, wenn man es gewohnt ist, vorher eine Pfeife Toback zu rauchen.

Nun zur Betrachtung der bey uns vorkommenden einzelnen Ansteckungsgifte.

1. Das venerische Gift.

Traurig ist das Loos der neuern Zeiten, in denen dieses Gift erst bekannt und verbreitet worden ist, und traurig das Gefühl, was den Men-

schenfreund bey Betrachtung desselben und seiner Fortschritte befällt! Was sind alle, auch die tödtlichsten Gifte, in Absicht auf die Menschheit im Ganzen, gegen das venerische? Dieß allein vergiftet die Quellen des Lebens selbst, verbittert den süßesten Genuß der Liebe, tödtet und verdirbt die Menschensaat schon im Werden und wirkt also selbst auf die künftige Generation, schleicht sich selbst in die Zirkel stiller häuslicher Glückseligkeit ein, trennt Kinder von Ältern, Gatten von Gatten, und löset die heiligsten Bande der Menschheit. Dazu kommt noch, daß es zu den schleichenden Giften gehört, und sich gar nicht immer gleich durch heftige und Aufmerksamkeit erregende Zufälle verräth. Man kann schon völlig vergiftet seyn, ohne es selbst zu wissen, woher die üble Folge entsteht, daß man es gewöhnlich erst recht allgemein und tief einwurzeln läßt, ehe man die nöthigen Mittel dagegen anwendet, und auch wohl noch andere vergiftet, ohne es zu wollen oder zu wissen. Eben deßwegen kann man auch oft nicht einmahl ganz gewiß seyn, ob man völlig hergestellt ist oder nicht, und muß oft sein ganzes Leben in dieser tödtlichen Ungewißheit zubringen. Und ist es denn zu seiner ganzen Höhe gelangt, welche abscheuliche Zerstöhrungen richtet es im menschlichen Körper an! Die scheuslichsten Geschwüre bedecken den ganzen Körper, die Knochen werden zernagt, ganze Theile sterben ab, Nasen= und Gaumenknochen gehen verloren,

und mit ihnen Wohlgestalt und Sprache; die peinlichsten Schmerzen im innern Mark der Knochen foltern den Unglücklichen, besonders des Nachts, und verwandeln die Zeit der Ruhe in die qualvollste Tortur.

Genug, das venerische Gift vereint alles, was nur ein Gift peinliches, ekelhaftes, langwieriges und fürchterliches haben kann, und mit diesem Gifte treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen gefälligen Nahmen der Galanteriekrankheiten, tändeln damit, wie mit Husten und Schnupfen, und versäumen sogar, sowohl im Ganzen als im Einzelnen, die schicklichen Hülfsmittel zur rechten Zeit dagegen anzuwenden? Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortschritten dieser schleichenden Pest Einhalt zu thun, und mein Herz blutet mir, wenn ich sehe, wie das sonst so blühende und robuste Landvolk, der eigentliche Kern für die Erhaltung einer kräftigen Menschheit, auch in unsern Gegenden, wo es bisher noch den Nahmen dieses Giftes nicht kannte, schon anfängt, durch die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte sehe, wo es noch vor 20 Jahren eine Seltenheit war, und jetzt schon allgemein geworden ist, und andere, von denen es erwiesen ist, daß zwey Drittheil der Einwohner venerisch sind; — wenn ich in die Zukunft blicke, und bey fernerer ungestörten Fortwirkung des Gifts es unvermeidlich finde, daß nicht zuletzt alles, auch

die ehrbarsten Familien (durch Kindermägde, Ammen rc.), davon angesteckt werden, — wenn ich die traurigsten Beyspiele vor mir sehe (wie ich deren noch ganz kürzlich erlebt habe), wie die sittlichsten, ehrbarsten und ordentlichsten Menschen, ohne Ausschweifung und ohne es zu wissen, davon angesteckt, und selbst die Hütten der Unschuld, ohne Verschulden, davon heimgesucht werden können!

Es ist die höchste Zeit, diesem um sich greifenden Verderben Einhalt zu thun, und ich sehe dazu kein ander Mittel, als Sorgfalt für mehrere Sittlichkeit (besonders der höhern Stände), eine gute Gesundheitspolizey und allgemeinere Aufklärung des Volks über die Natur des Gifts, seine Gefahren und besonders seine Erkenntniß- und Verhüthungsmittel. Das erstere müssen wir weisen Obrigkeiten überlassen (denen dieser Gegenstand gewiß nicht länger mehr gleichgültig seyn wird); das letztere will ich durch gegenwärtigen Unterricht zu bewirken suchen.

Zuerst die Erkenntnißmittel der Vergiftung:

1. Wenn man kürzlich eine andere Person, oder eine Sache, die animalische Theile enthalten kann, genau berührt hat, und zwar mit zarten, wenig oder keine Oberhaut habenden Theilen.

2 Wenn man nun längere oder kürzere Zeit darnach (gewöhnlich binnen 4 Wochen), an

diesem Orte eines oder mehrere von folgenden Übeln bemerkt: Kleine Geschwüre, die aber speckigt aussehen und nicht heilen wollen, oder Warzen und kleine Fleischauswüchse, oder Entzündung, oder ein Ausfluß von Schleim (wenn es ein Schleim absondernder Theil ist), auch Anschwellungen, Schmerzen und Verhärtungen der Drüsen in der Nähe. — Wenn solche Erscheinungen vorkommen, dann ist man schon vergiftet, obwohl nur erst örtlich, aber es ist sehr nöthig, daß man sich sogleich einem geschickten Arzte (keinem Charlatan oder Barbierer), anvertraue, damit es gedämpft werde, ehe es noch in die ganze Saftmasse übergehe und allgemeine Vergiftung werde.

3. Wenn nun aber auch an entfernten Theilen die Drüsen anschwellen. Ausschläge von verschiedner Gestalt, oder Geschwüre, oder Fleischwarzen entstehen, insbesondere, wenn der Gaumen und Zapfen weh zu thun, oder die Augen sich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, grindigte, schwindartige Flecken aufzufahren anfangen, dann erkennt man, daß der ganze Körper schon von dem Gifte durchdrungen ist, oder die allgemeine Ansteckung.

Die Regeln zur Verhüthung der venerischen Vergiftung reduziren sich auf folgende:

1. Man vermeide den vertrauten Umgang mit einer Weibsperson, von deren guten Gesundheitszustand man nicht die genaueste Über-

zeugung hat. Und da es nun einen Zustand der venerischen Krankheit geben kann, der äusserlich durch gar nichts zu erkennen ist, so folgt, daß man nie sicher seyn kann, und daß das einzige Präservativ bleibt, den ausserehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht ganz zu vermeiden.

2. Man küsse niemand auf die Lippen, von dessen physischen Zustand man keine genaue Kenntniß hat. Es ist daher sehr unvorsichtig, das Küssen, wie es so häufig geschieht, zu einer allgemeinen Höflichkeitsbezeugung zu machen, und schrecklich ist mirs, wenn ich sehe, wie artige Kinder auf den Strassen von jedem Vorübergehenden geherzt werden. Dieß sollte man durchaus nicht gestatten.

3. Man schlafe bey niemanden, den man nicht genau kennt.

4. Man ziehe kein Hemd, kein Unterkleid an, bediene sich keines Betts, das kurz vorher eine andre Person gebraucht hat, die man nicht genau kennt. Daher muß man in Gasthöfen entweder unter seinen Augen die Betten weiß überziehen lassen, oder sich ganz angezogen nur oben darauf legen.

5. Man nehme nichts in den Mund, was kurz vorher ein andrer im Munde hatte, z. B. Tabakspfeifen, Blasinstrumente; auch Trinkgeschirre, Löffel u. s. w. gehören dazu. *)

*) Man sollte nie schon gebrauchte Tabakspfeifen in den Mund nehmen, besonders an Orten, wo das

6. Man vermeide auf Abtritten sorfältig die Berührung der Gegend mit den Zeugungstheilen, wo vielleicht kurz zuvor ein andrer vergifteter saß. Eben so viel Vorsicht ist bey dem Gebrauch publiker Klystierröhren, und andrer Instrumente nöthig.

7. Sehr wichtig und großer Aufmerksamkeit werth ist die Mittheilung durch die Brüste. Eine venerische Amme kann das Kind, und eben so ein venerisches Kind die Amme vergiften. Wie sorgfältig sollte also jede Amme, vorzüglich in großen Städten, erst untersucht werden. Stoll fand einst von vierzig, die sich zu einem Ammendienst angeboten hatten, nur eine unverdächtig und sicher. — Aber auch die Weiber, die man zum Aussaugen der Milch an manchen Orten braucht, sind nicht gleichgültig. Sind sie venerisch, so können sie dieß Gift der, welche sie aussaugen, mittheilen, und man hat Beyspiele, daß eine solche Person eine Menge rechtschaffne Mütter inficirt hat.

8. Bey allen Geschäften des Accouchements ist große Vorsicht nöthig, nicht allein für den Accoucheur, der, wenn er eine kleine Wunde an den Händen hat, sehr leicht von einer venerischen Gebährerin angesteckt werden kann, sondern

venerische Übel häufig ist. Noch vor kurzem hatte ich üble venerische Geschwüre in dem Munde zu behandeln, die blos von einer solchen Tobakspfeife entstanden waren.

auch für die Gebährende, denn auch sie kann bey diesem Geschäft inficirt werden, wenn die Hebamme venerische Geschwüre an den Händen hat.

2. Das Blattern- und Masergift.

Beyde Gifte zeichnen sich dadurch aus, daß sie allemahl eine fieberhafte Krankheit und einen Hautausschlag, jene von eiternden Pusteln und diese von kleinen rothen Flecken, erregen, und nur einmal in dem nehmlichen Subject als Gift wirken können.

Man kann diese Gifte sehr gut vermeiden, wenn man die Berührung des Gifts vermeidet, also entweder die Berührung des Kranken und seiner abgesonderten Theile, oder solcher Dinge, die er angerührt hatte, oder seiner nahen Atmosphäre. Denn, daß das Blattergift in die Entfernung durch Luft fortgetragen werden und anstecken könne, sind längst widerlegte Fabeln. Es ist folglich unwiderleglich gewiß, daß beyde Krankheiten nicht den Menschen nothwendig sind, daß man sie vermeiden, und, wenn dieß allgemein geschieht, völlig ausrotten kann, (was auch schon einzelne Länder ausgeführt haben). Da aber zu dieser allgemeinen Wohlthat, so lange man noch nicht allgemein davon überzeugt ist und selbst Ärzte noch hie und da dagegen sind, noch keine Hofnung ist, so bleibt uns nichts anders übrig, als das Gift, was wir nun leider, un-

ter den jetzigen Umständen, als ein nothwendiges Übel betrachten müßen, möglichst milde und unschädlich zu machen, und dazu gibt es, nach allen Erfahrungen, kein anderes Mittel, als die künstliche Mittheilung, die Inoculation.

3. Das Krätzgift.

Ich verstehe darunter den Stoff, der sich von einem Krätzigen auf den Gesunden fortpflanzen und ihm die Kräze mittheilen kann; ob er belebt oder unbelebt sey, ist hier nicht der Ort zu entscheiden, thut auch nichts zur Sache.

Dieses Gift theilt sich nur durch uumittelbare und zwar genaue Berührung, nie durch die Atmosphäre, mit. Man kann es also sehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung kräziger Personen, oder solcher Dinge, die sie an sich getragen haben, vermeidet. Hauptsächlich aber kann die größte Reinlichkeit in Kleidung und Luft, und öfteres Waschen und Baden diese Krankheit verhüthen, daher man sie bey reinlichen Menschen und vornehmern Ständen weit seltner findet. Ist man aber genöthigt, mit solchen Patienten zu leben, und also nicht ganz sicher die Berührung zu vermeiden, so empfehle ich öfteres Waschen der Hände und des Gesichts mit Wasser, worinnen in 2 Pfund 2 Loth Kochsalz und ein halbes Loth Salpeter aufgelöset worden, als ein sehr kräftiges Präservativmittel.

4. Das Faulfiebergift.

Es kann sich bey jedem Faulfieber, wenn es heftig wird, erzeugen, und sich dann nicht blos durchs Berühren, sondern auch durch die nahe Atmosphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung solcher Kranken, wenn man kann. Ist das aber nicht möglich, so beobachte man folgendes. Man verschlucke den Speichel nicht, so lange man bey dem Kranken ist, man stelle sichnicht so, daß man den Athem desselben auffängt, man berühre ihn nicht, man gehe nicht in Pelzen oder dicken wollnen Kleidern zu ihm (weil darinn das Ansteckungsgift am meisten haftet), man wechsele die Kleidung, wasche, spüle sich den Mund aus, sobald man von dem Kranken kommt, auch ist es sehr zuträglich, so lange man da ist, immer einen Schwamm mit Weinessig vor Mund und Nase zu halten, oder Tabak zu rauchen. Dieses Gift wird aber meistentheils erst durch Unwissenheit und Vorurtheil der Menschen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Faulfieber machen, wovon ich hier zur Warnung noch etwas sagen muß. Am gewöhnlichsten und gewissesten geschieht dieß, wenn man recht viele Kranke zusammenlegt (daher in Lazarethen, Gefängnissen und Schiffen werden die unbedeutendsten Fieber leicht Faulfieber), wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert, wenn man den Kranken recht in Federbetten ein=

scharrt und das Zimmer recht heizt, wenn man ihn gleich vom Anfang an Kraftbrühen, Wein, Branntwein, Fleisch zu geniessen gibt, wenn man den Kranken nicht umkleidet und reinlich hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder die baldige Hülfe eines vernünftigen Arztes versäumt. Durch alles dieß kann ein jedes Fieber zu einem Faulfieber gemacht werden, oder, welches eben das ist, das Fäulnißgift in einer Krankenstube erzeugt werden, womit alsdenn oft ganze Städte vergiftet werden.

5. Das Wuthgift.

Dieß erzeugt sich bey Menschen und Thieren, welche die Wuth oder Wasserscheue haben. Es ist vorzüglich dem Speichel beigemischt, und kann nie durch die Luft, nicht einmahl durch bloße Berührung mitgetheilt werden, sondern es gehört immer dazu, daß es entweder in eine Wunde (z. B. beym Biß) oder auf Theile mit sehr zärter Epidermis (z. B. Lippen, Genitalien) gebracht werde. Man kann es daher durch Vermeidung dieser Applicationen sehr gut vermeiden. Vorzüglich aber sind drey Regeln dabey zu empfehlen. Man halte keine unnützen Hunde, denn, je mehr deren existiren, desto häufiger kann dieses Gift erzeugt werden. Man gebe ihnen immer genug zu trinken, lasse sie den Geschlechtstrieb befriedigen, und nicht zu schnell

aus Hitze in Kälte oder umgekehrt sich begeben. Man beobachte und separire jeden Hund wohl, der mit einemmahle anfängt nicht zu saufen, ein ganz ungewöhnliches Betragen anzunehmen, seinen Herrn nicht zu kennen, heiser zu bellen, und man gehe jedem, der verdächtig aussieht, aus dem Wege. *)

Die Wirkung dieses furchtbaren Gifts ist, daß man nach längerer oder kürzerer Zeit auch die Wuth und Wascherscheu bekommt, und daran unter den schrecklichsten Convulsionen stirbt. Es ist daher ein großes Glück, daß man durch häufige Erfahrungen die Entdeckung gemacht hat daß dieses Gift, wenn es auch schon durch einen Biß mitgetheilt ist, dennoch lange in der Stelle der Mittheilung liegen bleiben kann, ehe es eingesaugt und so dem ganzen Körper mitgetheilt wird. Man kann sich also selbst nach der Vergiftung davon befreyen, und die Wasserscheu zuverlässig verhüthen, wenn man nur folgende Mittel braucht: die Wunde muß gleich mit Salzwasser ausgewaschen, sodann geschröpft, und das Einschneiden und Aussaugen so oft wieder-

*) Die auffallendsten Kennzeichen eines tollen Hunds sind: Er läßt Ohren und Schwanz hängen, hat triefende Augen und läuft gerade vor sich hin mit gesenktem Haupte. Man findet eine sehr treffende Abbildung in Hahnemanns Freund der Gesundheit. 1. Stück.

holt werden, bis gar kein Blut mehr heraus kommt. Hierauf wird sie mit dem glühenden Eisen oder Schießpulver ausgebrennt, und dann 7 bis 8 Wochen in starker Eiterung erhalten. Innerlich wird die Belladonna, als das bewährteste Mittel, genommen, wozu aber der Rath eines Arztes nöthig ist.

6. Einige, mehr zufällige Gifte.

Es gibt noch einige Ansteckungsgifte, die nicht allemahl, sondern nur unter gewissen Umständen, bey manchen Krankheiten entstehen. Diese Krankheiten sind; der Scorbut, der Krebs, das Scharlachfieber, der Kopfgrind, die Ruhr, die Lungensucht, die Gicht, der fieberhafte Friesel. — Diese Krankheiten sind keineswegs immer ansteckend, aber sie können es werden wenn sie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein faulichter Zustand sich damit verbindet. Und denn ist also immer Vorsicht zu empfehlen, und wenigstens der genaue Umgang mit solchen Kranken d. h. Zusammenwohnen, Zusammenschlafen, das Tragen ihrer Kleider u. dgl. zu vermeiden.

XII.

Das Alter — Frühzeitige Inoculation desselben.

Das unvermeidlichste aller Lebensverkürzungsmittel! Jener schleichende Dieb, wie es Shakespear nennt, jene unvermeidliche Folge des Lebens selbst. Denn durch den Lebensproceß selbst müssen nach und nach unsre Fasern trockner und unbrauchbarer, die Säfte schärfer und weniger, die Gefäße verschrumpft, und die Organe unbrauchbarer werden, und die Erde endlich überhand nehmen, welche unser sicherstes Destructionsmittel ist.

Also ganz verhüthet kann es nicht werden. Die Frage ist nur: Steht es nicht in unsrer Gewalt, es früher oder später herbey zu rufen? Und dieß ist denn leider nur zu gewiß. Die neuesten Zeiten liefern uns erstaunliche Beyspiele von der Möglichkeit, das Alter frühzeitig zu bewirken, und überhaupt die Perioden des Lebens weit schneller auf einander folgen zu lassen. Wir sehen jetzt (in grossen Städten besonders) Menschen, welche im 8ten Jahre mannbar sind, im 16ten ohngefähr den höchsten Punct ihrer möglichsten Vollkommenheit erreicht haben, im 20sten schon mit allen den Schwächlichkeiten käm-

pfen, die ein Beweiß sind, daß es wieder Bergein geht, und im dreyßigsten das vollkommne Bild eines abgelebten Greises darstellen, Runzeln, Trockenheit und Steifigkeit der Gelenke, Krümmung des Rückgrads, Mangel an Sehkraft und Gedächtniß, graue Haare und zitternde Stimme. Ich habe wirklich einen solchen künstlichen Alten, der noch nicht vierzig Jahre alt war, secirt, und nicht nur die Haare ganz grau, sondern auch die Rippenknorpel, die sonst nur im höchsten Alter knöchern werden ganz verknöchert gefunden.

Man kann also wirklich die Beschleunigung der Entwicklungsperioden und des Alters, die im heißen Clima natürlich geschieht, auch in unserm Clima durch die Kunst nachmachen.

Hier also ein paar Worte von der Kunst sich das Alter in der Jugend zu inoculiren. Es kömmt alles blos darauf an, die Lebenskräfte und Säfte recht bald los zu werden, und den Fasern bald möglichst den Grad von Härte, Steifigkeit und Unbiegsamkeit zu verschaffen, der das Alter characterisirt.

Die zuverlässigsten Mittel, dieß aufs vollkommenste zu erreichen, sind folgende. Es ist oft sehr gut, solche Vorschriften zu wissen, um das Gegentheil desto eher thun zu können. Und so enthalten sie zugleich das Recept zu einer recht lange daurenden Jugend. Man braucht sich nur in allen Stücken ganz entgegengesetzt zu betragen.

Also

Also

1. Man suche die Mannbarkeit durch alle physische und moralische Künsteleyen bald möglichst zu entwickeln, und verschwende die Zeugungskräfte so profus als möglich.

2. Man fange recht frühzeitig an, sich die stärksten Strapazen zuzumuthen. Forcirte Courierritte von mehrern Tagen, anhaltendes Tanzen, durchwachte Nächte und Abkürzung aller Ruhe werden dazu die besten Dienste thun. Man erreicht dadurch eine doppelte Absicht, einmahl die Lebenskräfte recht schnell zu erschöpfen, und dann die Fasern recht bald hart und spröde zu machen.

3. Man trinke recht fleißig Wein und Liquers. Eins der Hauptmittel um den Körper auszutrocknen und zusammen zu runzeln.

4. Alle Arten von heftigen Leidenschaften werden eben die Wirkung thun, und die Kraft der hitzigen Getränke verstärken.

5. Hauptsächlich sind Kummer, Sorgen und Furcht ausserordentlich geschickt, den Character des Alters recht bald herbey zu führen. Man hat Beyspiele, daß Menschen in einer Nacht, welche sie unter dem höchsten Grad von Furcht und Seelenangst zugebracht hatten, graue Haare bekommen hatten. — Nun sollte man freylich glauben, es gehörten auch wirkliche Veranlassungen dazu, solche Affecten rege zu machen; aber es gibt Menschen, welche die Kunst mei-

sterhaft verstehen, wenn ihnen das Schicksal keinen Kummer macht, sich selbst welchen zu machen, alles in einem dunkeln Licht zu sehen, jedem Menschen etwas Übels zuzutrauen, und in jeder unbedeutenden Begebenheit reichen Stoff zu Sorgen und Ängstlichkeit zu finden.

6. Und zuletzt gehört hieher das zu weit getriebene oder wenigstens falsch verstandene System der Abhärtung durch Kälte, häufige kalte und lange fortgesetzte Bäder in Eiswasser u. s. w. Es kann nichts geschickter seyn, den Character des Alters zu bewirken, als eben dieß.

Aber nicht genug, daß man jetzt schon in einer Zeit zum Alter gelangt, wo unsre Vorfahren noch Jünglinge waren, man ist leider noch weiter gekommen. Man hat sogar die Kunst erfunden, die Kinder schon als Greise auf die Welt kommen zu lassen. Ich habe einige Mahle solche Erscheinungen gesehen; runzelicht, mit den markirtesten Gesichtszügen des Alters treten sie auf den Schauplatz dieser Welt, und nach ein paar Wochen, die sie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beschließen sie ihr Greisenleben, oder vielmehr sie fingen es mit dem Beschluß an. Ich ziehe den Vorhang über diese schrecklichen Producte der ausschweifenden Lebensart der Ältern, die mir gerade so vorkommen, als die Sünden der Ältern personificirt.

II. Abschnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

I.

Gute physische Herkunft.

Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen langes Leben beruht, und auf die Eigenschaften, welche dazu gehören, so sehen wir leicht ein, daß es dabey vorzüglich darauf ankommen muß, aus welcher Masse wir formirt wurden, welcher Antheil von Lebenskraft uns gleich bey der Entstehung zu Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder schwächlichen Konstitution, zu einem gesunden oder kranken Bau der Lebensorgane gelegt wurde. Alles dieses hängt ab von dem Gesundheitszustand unsrer Ältern, und von dem wichtigen Punct der ersten Gründung unsrer Existenz, und in diesem Sinne von guter Geburt zu seyn, ist etwas, was man jedem Menschen wünschen sollte. Es gehört gewöhnlich zu den unerkannten aber größten Wohlthaten und ist ein Lebens-

verlängerungsmittel, was zwar nicht in unsrer Gewalt steht uns zu geben, was wir aber im Stande und verpflichtet sind, andern mitzutheilen.

Es kommt hierbey auf drey Puncte an; auf den Gesundheitszustand der Ältern, den Augenblick der Zeugung, und den Zeitraum der Schwangerschaft.

1. Der Gesundheitszustand, der Lebensfond der Ältern. — Wie wichtig dieser ist, sieht man schon daraus, daß es ganze Familien gegeben hat, in denen das Altwerden ein Familienprivilegium war, z. B. die Familie des oben erwähnten Parrs, in welcher nicht nur der ausgezeichnete, sondern auch sein Vater und seine Kinder ein ungewöhnliches Alter erreichten. In dem hohen Alter der Ältern liegt ein wichtiger Grund es auch zu erreichen. Schon dieß sollte ein kräftiges Motiv seyn, für jeden, der einst Kinder zeugen will, seine Lebenskräfte möglichst zu schonen und zu konserviren. Wir sind ja der Abdruck unsrer Ältern, nicht bloß in Absicht auf die allgemeine Form und Textur, sondern auch in Rücksicht besondrer Schwächen und Fehler einzelner Eingeweide. Selbst Anlagen zu Krankheiten, die ihren Grund in der Bildung und Konstitution haben, können dadurch mitgetheilt werden, z. B. Gicht, Steinbeschwerden, Schwindsucht, Hämorrhoiden. Insbesondre hat mich häufige Erfahrung überzeugt, daß

große Schwächung der Zeugungskräfte durch venerische Debauchen (vielleicht selbst ein modificirtes venerisches Gift) den Kindern eine eigenthümliche Schwäche des Drüsen- und lymphatischen Systems mittheilt, welche dann in die sogenannten Skrofeln ausartet, und Veranlassung gibt, daß diese Krankheit oft schon in den ersten Monathen des Lebens, ja selbst bey der Geburt schon erscheint. — Auch ist ein zu junges oder zu hohes Lebensalter der Ältern, der Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig.

2. Der Augenblick der Zeugung. — Viel wichtiger, als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Geschöpfs entscheidend. Sowohl auf das Moralische des künftigen Menschen, (worüber ich auf Freund Tristrams Wanduhrgeschichte verweise) als auch auf das Physische, hat dieser Augenblick gewiß den größten Einfluß. Hier wird der erste Keim des künftigen Wesens geweckt, die erste belebende Kraft ihm mitgetheilt. Wie sehr muß hier die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Products durch die mehrere oder wenigere Kraft, den vollkommnen oder unvollkommnen, gesunden oder kränklichen Zustand der wirkenden Ursachen bestimmt werden? Wäre es nicht zu wünschen, daß Ältern dieser Bemerkung einige Aufmerksamkeit widmeten, und nie vergessen, daß dieser Augenblick von der höchsten Wichtigkeit, und der Moment einer Schöpfung sey, und daß nicht oh-

ne Ursache die Natur die höchste Exaltation unsers ganzen Wesens damit verbunden habe? So schwer es ist, hierüber Erfahrungssätze zu sammlen, so sind mir doch einige ganz unläugbare Beyspiele bekannt, wo Kinder, die in dem Zeitpunct der Trunkenheit erzeugt wurden, Zeitlebens stupid und blödsinnig bleiben. Was nun das Extrem im hohen Grade bewirken kann, das können die Mittelstufen im geringern thun, und warum sollte man nun nicht annehmen können, daß ein Wesen, in dem Zeitpuncte übler Laune, oder einer körperlichen Indisposition oder sonst einer Nervenverstimmung erzeugt, Zeitlebens einige kleine Flecken davon an sich tragen kann? Daher der gewöhnlich so auffallende Vorzug der Kinder der Liebe für den Kindern der Pflicht. Ich sollte daher glauben, es sey sehr wichtig, auch im Ehestand diesem Moment immer nur einen solchen Zeitpunct zu widmen, wo das Gefühl gesammleter Kräfte, feuriger Liebe und eines frohen sorgenfreyen Gemüths von beyden Seiten dazu aufruft (ein neuer Grund gegen den zu häufigen oder erzwungenen oder mechanisch-pflichtmäßigen Genuß der ehelichen Liebe).

3. Der Zeitraum der Schwangerschaft. — Uneracht der Vater unstreitig die erste Quelle ist, aus welcher das künftige Wesen den ersten Lebenshauch, die erste Erweckung bekommt, so ist doch nicht zu läugnen, daß die fernere Entwicklung, die Masse und der mehr ma-

terielle Antheil, bloß von der Mutter herrührt. Dieß ist der Acker, aus welchem das Saamenkorn seine Säfte zieht, und die künftige Constitution, der eigentliche Gehalt des Geschöpfs, muß hauptsächlich den Character des Wesens erhalten, von dem es so lange einen Bestandtheil ausmachte aus dessen Fleisch und Blut es wirklich zusammengesetzt ist. Ferner nicht bloß die Constitution der Mutter, sondern auch alle andre vortheilhafte oder nachtheilige Einwirkungen während des Zeitraums der Schwangerschaft, müssen von großem Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des neuen Geschöpfs seyn. Dieß ists nun auch, was die Erfahrung lehrt. Der Gesundheitszustand des Menschen, die mehrere oder wenigere Festigkeit der Constitution, richtet sich hauptsächlich nach dem Zustand der Mutter, weit mehr, als nach dem des Vaters. Von einem schwächlichen Vater kann immer noch ein ziemlich robustes Kind erzeugt werden, wenn nur die Mutter einen recht gesunden und kräftigen Körper hat. Der Stoff des Vaters wird in ihr gleichsam veredelt. Hingegen der stärkste Mann wird von einer kränklichen Lebensarmen Frau nie kräftige und gesunde Kinder erhalten.

Was nun ferner die Beschützung des werdenden Geschöpfs für allen Gefahren und nachtheiligen Einwirkungen betrifft, so finden wir hier abermahls einen Beweis der göttlichsten Weisheit bey der hier getroffnen Einrichtung. Uner-

acht der innigsten Verbindung zwischen Mutter und Frucht, unerachtet diese wirklich fast ein Jahr lang ein Theil derselben ist, und alle Nahrung und Säfte mit ihr theilt, so ist sie dennoch nicht nur für mechanischen Verletzungen durch ihre Lage und ihr Schwimmen im Wasser gesichert, sondern auch für moralischen und Nerveneindrücken dadurch, daß keine unmittelbare Nervenverbindung zwischen Mutter und Kind ist. Man hat sogar häufige Beyspiele, daß die Mutter starb und das Kind blieb am Leben. — Selbst eine gewisse Immunität von Krankheiten hat die weise Natur mit diesem Zustande verbunden, und es ist ein Erfahrungssatz, daß eine schwangere Frau weit weniger von ansteckenden und andern Krankheitsursachen leidet, und daß eine Frau nie größere Wahrscheinlichkeit zu leben hat, als so lange sie schwanger ist.

Das Gefühl von der Wichtigkeit dieses Zeitpuncts war nun auch von jeher den Menschen so eingeprägt, daß bey allen alten Völkern eine Schwangere als eine heilige und unverletzliche Person betrachtet, und jede Mißhandlung und Verletzung derselben als doppelt strafbar angesehen wurde. — Leider hat unser Zeitalter, sowohl in physischer als politischer Hinsicht hier einen Unterschied gemacht. Die nervenschwache, empfindliche und zärtliche Constitution der jetzigen Frauen, hat diesen Aufenthalt der Frucht im Mutterleibe weit unsicherer und gefährlicher gemacht. Der

Mutterleib ist nicht mehr eine solche Freystätte, eine ungestörte Werkstatt der Natur. Durch die unnatürliche Empfindlichkeit, die jetzt einen großen Theil des weiblichen Geschlechts eigen ist, sind auch diese Theile weit empfänglicher für tausend nachtheilige Einwirkungen, für eine Menge Mitleidenschaften worden, und die Frucht leidet bey allen Leidenschaften, bey jedem Schrecken, bey Krankheitsursachen und selbst bey den unbedeutendsten Veranlassungen mit. Daher ist es unmöglich, daß ein Kind in einer solchen Werkstätte, wo seine Bildung und Entwicklung jeden Augenblick gestört und unterbrochen wird, je den Grad von Vollkommenheit und Festigkeit erhalten sollte, zu dem es bestimmt war. Und eben so wenig denkt man jetzt in bürgerlicher und politischer Rücksicht an die Wichtigkeit dieses Zustandes. Wer denkt jetzt an die Heiligkeit einer Schwangern, wer nimmt Rücksicht bey ihrer Behandlung darauf, daß man das Leben, wenigstens die physische und moralische Bildung eines künftigen Menschen dadurch in Gefahr setzt. Ja leider, wie wenig Schwangere selbst haben die Achtung für diesen Zustand, die er verdient? Wie wenige vermögen, sich Vergnügen, Diätfehler zu versagen, die schaden könnten?

Ich glaube daher mit Recht auf diese Bemerkungen folgende Regeln gründen zu können:

1. Solche äusserst nervenschwache und sensible Personen sollten gar nicht heyrathen; wo

nicht aus Mitleiden gegen sich selbst und gegen die Leiden, denen sie dadurch entgegen gehen, doch wenigstens aus Mitleiden gegen die unglückliche Generation, der sie das Leben geben werden. Ferner, man sollte bey der Erziehung der Töchter hauptsächlich darauf sehen, diese unglückliche Empfindlichkeit zu vermeiden, da oft leider aus Rücksicht gegen den Teint, die Decenz und eine Menge andre Etiquettenverhältnisse, gerade das Gegentheil geschieht. Und endlich, es ist die Pflicht jedes Mannes, bey der Wahl seiner Gattinn hauptsächlich darauf zu sehen, daß ihr Nervensystem nicht zu reizbar sey. Denn offenbar fällt der Hauptzweck des Ehestands, die Erzeugung gesunder und fester Kinder, dadurch ganz weg.

2. Die Weiber sollten mehr Respect für diesen Zeitpunct haben, und da eine gute physische und moralische Diät halten. Denn sie haben dadurch den Grad von Vollkommenheit und Unvollkommenheit, die guten und bösen Anlagen der Seele und des Körpers ihres Kindes in ihrer Gewalt.

3. Aber auch andre Menschen sollten eine Schwangere immer aus diesem Gesichtspuncte betrachten, und ihr, als der Werkstätte eines sich bildenden Menschen, alle mögliche Schonung, Aufmerksamkeit und Vorsorge erzeigen. — Besonders sollte sich jeder Ehemann diese Regel empfohlen seyn lassen, und immer bedenken, daß er dadurch für das Leben und die Gesundheit sei-

ner Generation sorgt, und dadurch erst den vollkommnen Nahmen, Vater, verdient.

II.

Vernünftige physische Erziehung.

Hauptsächlich die physische Behandlung in den ersten zwey Jahren des Lebens ist ein äusserst wesentliches Stück zur Verlängerung des Lebens. Man sollte diesen Zeitraum eigentlich noch als eine fortgesetzte Generation ansehen. Nur der erste Theil der Ausbildung und Entwicklung geschieht im Mutterleibe, der zweyte, nicht weniger wichtige, ausser demselben in den ersten zwey Jahren des Lebens. Das Kind kommt ja als ein nur halb entwickeltes Wesen zur Welt. Nun folgen erst die wichtigsten und feinsten Ausbildungen der Nerven- und Seelenorgane, die Entwicklungen der Respirationswerkzeuge, der Muskularbewegung, der Zähne, der Knochen, der Sprachorgan und aller übrigen Theile, sowohl in Absicht der Form als Structur. Man kann also leicht abnehmen, von welchem erstaunlichen Einfluß auf die Vollkommenheit und Dauer des ganzen Lebens es seyn müsse, unter welchen Umständen dieser fortgesetzte Bildungs- und Entwicklungs-

proceß geschieht, ob hindernde, störende und schwächende, oder beschleunigende Einflüsse darauf wirken. Zuverlässig kann hier schon der Grund zu einer langsamern oder geschwindern Consumtion, zu einem mehr oder weniger Gefahren ausgesetzten Körper gelegt werden.

Alle Regeln und Bestimmungen bey der physischen Behandlung dieser Periode lassen sich auf folgende Grundsätze reduciren.

1. Alle Organe, vorzüglich die, auf denen Gesundheit und Dauer des physischen sowohl als geistigen Lebens zunächst beruht, müssen gehörig organisirt, geübt, und zu dem möglichsten Grad von Vollkommenheit gebracht werden. Dahin rechne ich den Magen, die Lunge, die Haut, das Herz und Gefäßsystem, auch die Sinneswerkzeuge. Eine gesunde Lunge gründet man am besten durch reine freye Luft, und in der Folge durch Sprechen, Singen, Laufen. Ein gesunder Magen durch gesunde, gut verdauliche, nahrhafte, aber nicht zu starke, reizende oder gewürzte Kost. Eine gesunde Haut durch Reinlichkeit, Waschen, Baden, reine Luft, weder zu warme noch zu kalte Temperatur, und in der Folge Bewegung, die Kraft des Herzens und der Gefäße durch alle die obigen Mittel, besonders gesunde Nahrung, und in der Folge körperliche Bewegung.

2. Die successive Entwicklung der physischen und geistigen Kräfte muß gehörig unterstützt, und

weder gehindert noch zu sehr befördert werden. Immer muß auf gleichförmige Vertheilung der lebendigen Kräfte gesehen werden, denn Harmonie und Ebenmaß der Bewegungen, ist die Grundlage der Gesundheit und des Lebens. Hierzu dient im Anfange das Baden und die freye Luft, in der Folge körperliche Bewegung.

3. Das Krankheitsgefühl, das heißt die Empfänglichkeit für Krankheitsursachen, muß abgehärtet und abgestumpft werden, also das Gefühl für Kälte, Hitze und in der Folge für kleine Unordnungen und Strapazen. Dadurch erlangt man zweyerley Vortheil, die Lebensconsumtion wird, durch die gemäßigte Empfindlichkeit gemindert, und die Störung derselben durch Krankheiten wird verhüthet.

4. Alle Ursachen und Keime zu Krankheiten im Körper selbst müssen entfernt und vermieden werden, z. B. Schleimanhäufungen, Verstopfungen des Gekrösses, Erzeugung von Schärfen. Fehler, die durch äusserlichen Druck und Verletzungen, zu feste Binden, Unreinlichkeit 2c. entstehen könnten.

5. Die Lebenskraft an sich muß immer gehörig genährt und gestärkt werden, (dazu das größte Mittel, frische reine Luft), und besonders muß die Heilkraft der Natur gleich von Anfang an unterstützt werden, weil sie das größte Mittel ist, was in uns selbst gelegt wurde, um Krankheitsursachen unwirksam zu machen. Dieß geschieht

hauptsächlich dadurch, daß man den Körper nicht gleich von Anfang an zu sehr an künstliche Hülsen gewöhnt, weil man sonst die Natur so verwöhnt, daß sie sich immer auf fremde Hülfe verläßt, und am Ende ganz die Kraft verliert, sich selbst zu helfen.

6. Die ganze Operation des Lebens und der Lebensconsumtion muß von Anfang an nicht in zu große Thätigkeit gesetzt, sondern in einem Mittelton erhalten werden, wodurch fürs ganze Leben der Ton zum langsam und also lange leben angegeben werden kann.

Zur Erfüllung dieser Ideen dienen folgende einfache Mittel, welche nach meiner Einsicht das Hauptsächliche der physischen Erziehung ausmachen.

Wir müssen hierbey zwey Perioden unterscheiden.

Die erste Periode, bis zu Ende des zweyten Jahrs. Hier sind folgendes die Hauptpuncte:

I. Die Nahrung muß gut aber dem zarten Alter angemessen seyn; also leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, frisch und gesund, nahrhaft, aber nicht zu stark, reizend oder erhitzend.

Die Natur gibt uns hierinn die beste Anleitung selbst, indem sie Milch für den anfangenden Menschen bestimmte. Milch hat alle die angegebenen Eigenschaften im vollkommensten Grade, sie ist voller Nahrungsstoff, aber milde, oh-

ne Reiz und Erhitzung nährend, sie hält das Mittel zwischen Thier- und Pflanzennahrung, verbindet also die Vortheile der letztern (weniger zu reizen, als Fleisch), mit den Vortheilen der Fleischnahrung (durch die Bearbeitung eines lebenden thierischen Körpers uns schon verähnlicht zu seyn und leichter den Character unsrer Natur aufzunehmen), sie ist mit einem Worte ganz auf die Beschaffenheit des kindlichen Körpers berechnet.

Der kindliche Körper lebt nähmlich weit schneller, als der erwachsene Mensch, und wechselt die Bestandtheile öfter, überdieß braucht er die Nahrung nicht bloß zur Erhaltung sondern auch zum beständigen Wachsthum, welches im ganzen Leben nicht so schnell geschieht, als in dem ersten Jahre, er bedarf folglich viel und koncentrirte Nahrung; aber er hat schwache Verdauungskräfte und vermag noch nicht feste oder seiner Natur nach heterogene (z. B. vegetabilische) Nahrung zu verarbeiten und in seine Natur zu verwandeln; seine Nahrung muß daher flüssig und schon animalisirt, das heißt durch ein anderes lebendes thierisches Geschöpf ihm vorgearbeitet und seiner Natur genähert seyn; er hat aber auch einen sehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, so daß ein kleiner Reiz, den ein Erwachsener kaum empfindet, hier schon ein künstliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervor bringen kann, die Nahrung des Kin-

des muß also milde seyn und in dem gehörigen Verhältniß zur Reizbarkeit stehen.

Ich halte es daher für eins der ersten Gesetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und gesunden Lebens: das Kind trinke das erste Jahr hindurch seiner Mutter, oder einer gesunden Amme Milch.

Man ist in neuern Zeiten in manche Abweichungen von diesem wichtigen Naturgesetz gefallen, die gewiß höchst nachtheilige Einflüsse auf die Dauer und Gesundheit des Lebens haben, und die ich deßhalb hier rügen muß.

Man hat Kinder durch blosse vegetabilische Schleime, Haferschleim u. d. gl. nähren und aufziehen wollen. Dieß mag zuweilen, bey besondern Fällen, zwischen durch nützlich seyn, aber zur alleinigen Nahrung ist es gewiß schädlich, denn es nährt nicht genug, und, was das schlimmste ist, es animalisirt sich nicht genug und behält noch einen Theil des sauren vegetabilischen Characters auch im Körper des Kindes; daher entstehen durch solche Nahrung schwächliche, magere, unaufhörlich mit Säure, Blähungen, Schleim geplagte Kinder, verstopfte Drüsen, Skrofelkrankheit.

Noch schlimmer ist die Gewohnheit, Kinder durch Mehlbrey zu nähren, denn diese Nahrung hat ausser dem Nachtheile der bloß vegetabilischen Kost (der Versäurung) auch noch die Folge,

die

die zarten Milchgefässe und Gekrösdrüssen zu verstopfen, und den gewissen Grund zu Skrofeln, Darrsucht oder Lungensucht zu legen.

Andere wählen nun, um diesen zu entgehen, auch zum Theil aus Anglomanie, Fleischnahrung für die Kinder, geben ihnen auch wohl Wein, Bier u. d. gl. Und dieses Vorurtheil verdient besonders gerügt zu werden, weil es immer mehr Anhänger gewinnt, mit der jetzt beliebten excitirenden Methode zusammen trifft, und das Nachtheilige selbst von Ärzten nicht immer gehörig eingesehen wird. Denn, sagt man, daß Fleisch stärkt, und dieß ist gerade, was ein Kind braucht. Aber meine Gründe dagegen sind folgende: Es muß immer ein gewisses Verhältniß seyn zwischen dem Nährenden und dem zu nährenden, zwischen dem Reiz und der Reizfähigkeit. Je grösser die Reizfähigkeit ist, desto stärker kann auch ein kleiner Reiz wirken, je schwächer jene, desto schwächer ist die Wirkung des Reizes. Nun verhält sich aber diese Reizfähigkeit im menschlichen Leben in immer abnehmender Proportion. In der ersten Periode des Lebens ist sie am stärksten, dann von Jahr zu Jahr schwächer, bis sie im Alter gar erlöscht. Man kann folglich sagen, daß Milch in Absicht ihrer reizenden und stärkenden Kraft in eben dem Verhältniß zum Kinde steht, als Fleisch zu dem Erwachsenen, und Wein zu dem alten abgelebten Menschen. Gibt man aber einem Kinde frühzeitig Fleischnahrung, so gibt

man ihm einen Reiz, der dem Reiz des Weins bey Erwachsenen gleich ist, der ihm viel zu stark, und von der Natur auch gar nicht bestimmt ist. Die Folgen sind: man erregt und unterhält bey dem Kinde ein künstliches Fieber, beschleunigt Cirkulation des Bluts, vermehrt Wärme, und bewirkt einen beständig zu heftigen entzündlichen Zufällen geneigten Zustand. Ein solches Kind sieht zwar blühend und wohlgenährt aus, aber die geringste Veranlassung kann ein heftiges Aufwallen des Bluts erregen, und kommts nun vollends zur Zahnarbeit oder Blattern und andern Fiebern, wo der Trieb des Bluts so schon heftig zum Kopfe steigt, so kann man fest darauf rechnen, daß Entzündungsfieber, Zuckungen, Schlagflüsse entstehen. Die meisten Menschen glauben, man könne nur an Schwäche sterben, aber man kann auch an zu viel Stärke und Reizung sterben, und dazu kann ein unvernünftiger Gebrauch reizender Mittel führen. Ferner, durch solche starke Nahrung der Kinder beschleunigt man von Anfang an ihre Lebensoperation und Consumtion, man setzt alle Systeme und Organe in eine viel zu starke Thätigkeit, man gibt gleich von Anfang den Ton zu einem regern aber auch geschwindern Leben an, und in der Meinung recht zu stärken, legt man wirklich den Grund zu einem kürzern Leben. Überdieß muß man nicht vergessen, daß eine solche frühzeitige Fleischnahrung die Entwicklungsgeschäfte des Zahnens und in

der Folge auch der Mannbarkeit viel zu sehr beschleunigt (ein Hauptverkürzungsmittel des Lebens), und selbst auf den Character einen üblen Einfluß hat. Alle fleischfressende Menschen und Thiere sind heftiger, grausamer, leidenschaftlicher, da hingegen die vegetabilische Kost immer mehr zur Sanftmuth und Humanität führt. Ich habe dieß in der Erfahrung gar oft bestätigt gefunden. Kinder die zu früh und zu viel Fleischkost bekamen, wurden immer kräftige, aber leidenschaftliche, heftige, brutale Menschen, und ich zweifle, daß eine solche Anlage sowohl diese Menschen als die Welt beglückt. Es gibt allerdings Fälle, wo Fleischkost auch schon frühzeitig nützlich seyn kann, nähmlich bey schon schwachen, ohne Muttermilch erzognen, an Säure leidenden Subjecten, aber denn ist sie Arzney, und muß vom Arzt erst bestimmt und verordnet werden. Was ich vom Fleisch gesagt habe, gilt auch noch mehr vom Wein, Koffee, Chokolade, Gewürze u. d. gl. Und es bleibt daher eine sehr wichtige Regel der physischen Kinderzucht: Das Kind soll im ersten halben Jahre gar kein Fleisch, keine Fleischbrühe, kein Bier, keinen Koffee geniessen, sondern bloß Muttermilch. Erst im zweyten halben Jahre kann leichte Bouillonsuppe verstattet werden; aber wirkliches Fleisch in Substanz nur erst, wenn die Zähne durch sind, also zu Ende des zweyten Jahres.

Wenn nun aber unüberwindliche Hinder=

nisse des Selbststillens eintreten (welche in unsern Zeiten leider nicht selten sind, wie z. B. Kränklichkeit, schwindsüchtige Anlage, Nervenschwäche der Mutter, wobey das Kind mehr Verlust als Gewinn für seine Lebensdauer haben würde), und wenn auch keine gesunde Amme zu haben ist, dann tritt die traurige Nothwendigkeit ein, das Kind künstlich aufzuziehen, und ob gleich diese Methode immer für die Gesundheit und Lebensdauer etwas nachtheiliges hat, so kann man sie doch um vieles unschädlicher machen, wenn man folgendes beobachtet: Man lasse erstens, doch wenigstens wo möglich, das Kind die ersten 14 Tage bis 4 Wochen, an seiner Mutter Brust trinken. Man glaubt nicht, wie viel Werth dieß in der ersten Periode hat. Dann gebe man zum Ersatz der Muttermilch am besten Ziegen- oder Eselinnenmilch, aber immer unmittelbar nach dem Ausmelken und noch warm von Lebenswärme. Noch schöner wäre es, die Milch von dem Kinde unmittelbar aus dem Thiere saugen zu lassen. Ist auch dieß nicht möglich, so gebe man eine Mischung von der Hälfte Kuhmilch und Wasser, immer lauwarm, und wenigstens einmahl täglich frische Milch. Eine wichtige Bemerkung ist hierbey, daß man nicht die Milch wärmen oder warm stellen muß (denn sie nimmt sonst gleich einen säuerlichen Character an), sondern das Wasser, das man jedesmahl beym Gebrauch erst dazu mischt. Bey dieser künstlichen

Ernährung ist es nun nöthig, schon früher Suppen von klein geriebnen Zwieback, Gries, klar gestoßnen Sago oder Saleb, mit halb Milch und Wasser gekocht, zu geben, auch leichte nicht fette Bouillon, Eyerwasser (ein Eydotter in ein Nösel Wasser zerrührt und mit etwas Zucker vermischt). Auch sind Kartoffeln in den ersten zwey Jahren schädlich. So wenig ich sie überhaupt für ungesund halte, so sind sie doch zuverlässig für einen so zarten Magen noch zu schwer zu verdauen, denn sie enthalten einen sehr zähen Schleim.

II. Man lasse das Kind, von der dritten Woche an (im Sommer eher, im Winter später), täglich freye Luft genießen, und setze dieß ununterbrochen, ohne sich durch Witterung abhalten zu lassen, fort.

Kinder und Pflanzen sind sich darinne vollkommen gleich. Man gebe ihnen die reichlichste Nahrung, Wärme u. s. f. aber man entziehe ihnen Luft und Licht, und sie werden welk und bleich werden, zurück bleiben, und zuletzt ganz absterben. Der Genuß reiner, freyer Luft und der darin befindlichen belebenden Bestandtheile, ist eine eben so nothwendige ja noch unentbehrlichere Nahrung zu Erhaltung des Lebens, als Essen und Trinken. Ich weiß Kinder, die bloß deswegen die Schwächlichkeit und die blasse Farbe ihr ganzes Leben hindurch nicht los wurden, weil sie in den ersten Jahren als Stubenpflanzen waren erzogen worden, da hingegen dieser täg-

liche Genuß derselben, das tägliche Luftbad, das einzige Mittel ist, blühende Farbe, Kraft und Energie dem werdenden Wesen auf sein ganzes Leben mitzutheilen. Auch ist der Vortheil sehr wichtig, daß man dadurch einen wichtigen Theil der pathologischen Abhärtung bewirkt, und in der Folge Veränderungen der Kälte und Wärme, der Witterung u. d. gl. recht gut ertragen lernt.

Am nützlichsten ists, wenn das Kind die freye Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachsenen und von den Wohnungen etwas entfernten Orte genießt. Der Luftgenuß in den Strassen einer Stadt ist weit weniger heilsam.

III. Man wasche täglich den ganzen Körper des Kindes mit frisch geschöpften kalten Wasser. Diese Regel ist unentbehrlich zur Reinigung und Belebung der Haut, zur Stärkung des ganzen Nervensystems und zur Gründung eines gesunden und langen Lebens. Das Waschen wird von der Geburt an täglich vorgenommen, nur in den ersten Wochen mit lauem Wasser, aber dann mit kaltem, und zwar, welches ein sehr wesentlicher Umstand ist, mit frisch aus der Quelle oder dem Brunnen geschöpften Wasser. Denn auch das gemeine Wasser hat geistige Bestandtheile (fixe Luft), die verloren gehen, wenn es eine Zeitlang offen steht, und die ihm doch vorzügliche stärkende Kraft mittheilen. Doch muß dieses Waschen geschwind geschehen und hinterdrein der Körper gleich abgerieben werden. Denn das

langsame Benetzen erkaltet, aber das schnelle Abreiben erwärmt. Auch darf es nicht gleich geschehen, wenn das Kind aus dem Bett kommt, und überhaupt nicht, wenn es ausdünstet.

IV. Man bade das Kind alle Wochen ein- oder zwey Mahl in lauem Wasser (die Temperatur frisch gemolkener Milch, 24 — 26 Grad Reaum. Therm.)

Dieses herrliche Mittel vereinigt eine solche Menge ausserordentlicher Kräfte, und ist zugleich dem kindlichen Alter so angemessen, daß ich es ein wahres Arcanum zur physischen Vervollkommnung und Ausbildung des werdenden Menschen nennen möchte. Reinigung und Belebung der Haut, freye aber doch nicht beschleunigte Entwicklung der Kräfte und Organe, gleichförmige Circulation, harmonische Zusammenwirkung des Ganzen (die Grundlage der Gesundheit), Stärkung des Nervensystems, Mässigung der zu grossen Reizfähigkeit der Faser und der zu schnellen Lebensconsumtion, Reinigkeit der Säfte, dieß sind seine Wirkungen, und ich kann mit Überzeugung behaupten, daß ich kein Hülfsmittel der physischen Erziehung kenne, was so vollkommen alle Erfordernisse zu Gründung eines langen und gesunden Lebens in sich vereinigte, als dieses. Das Bad muß nicht ganz aus gekochtem Wasser bestehen, sondern aus frisch von der Quelle geschöpften, zu dem man noch so viel warmes, als zur lauen Temperatur nöthig ist, hinzugießt.

Im Sommer ist das Wasser am schönsten, was durch die Sonnenstrahlen erwärmt ist. Die Dauer des Bads in dieser Periode des Lebens ist ¼ Stunde, in der Folge länger. Nie muß es in den ersten Stunden nach dem Essen geschehen.

V. Man vermeide ja ein gar zu warmes Verhalten; also warme Stube, warme Federbetten, zu warme Kleidung u. s. w. *) Ein zu warmes Verhalten vermehrt ausnehmend die Reizfähigkeit und also die schnellere Lebensconsumtion, schwächt und erschlafft die Faser, beschleunigt die Entwicklungen, schwächt und lähmt die Haut, disponirt zu beständigen Schweißen, und macht dadurch ewigen Erkältungen ausgesetzt. Insbesondere halte ichs für sehr wichtig, die Kinder von Anfang an zu gewöhnen, auf Matrazen von Pferdehaaren, Spreu oder Moos zu schlafen. Sie nehmen nie eine zu grosse Wärme an, haben mehr Elasticität und verhüthen eine zu grosse Weichlichkeit, nöthigen auch das Kind (weil sie nicht nachgeben) gerade ausgestreckt zu liegen, wodurch sie das Verwachsen verhüthen, und sichern für dem zu frühzeitigen Erwachen des Geschlechtstriebs.

VI. Die Kleidung sey weit, nirgends drü-

*) Ausführlicher findet man die Anwendung dieser Mittel bey Kindern abgehandelt in meinen Bemerkungen über die Inoculation und verschiedene Kinderkrankheiten. Leipzig, bey Göschen.

ckend, von keinem zu warmen und die Ausdünstung zurück haltenden Material, (z. B. Pelz), sondern von einem, was man oft erneuern oder waschen kann, am besten baumwollne, im strengsten Winter leichte wollne Zeuge. Man entferne alle festen Binden, steife Schnürleiber, enge Schuhe u. d. gl., sie können den Grund zu Krankheiten legen, die in der Folge das Leben verkürzen. Der Kopf muß von der vierten bis achten Woche an (dieß bestimmt die Jahreszeit) unbedeckt getragen werden.

VII. Man beobachte die äusserste Reinlichkeit, das heißt man wechsle täglich das Hemde, wöchentlich die Kleidung, monathlich die Betten, entferne üble Ausdünstungen (vorzüglich nicht viel Menschen in der Kinderstube, kein Trocknen der Wäsche, keine alte Wäsche). Reinlichkeit ist das halbe Leben für Kinder; je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gedeihen und blühen sie. Durch blosse Reinlichkeit, bey sehr mässiger Nahrung, können sie in kurzer Zeit stark, frisch und munter gemacht werden, da sie hingegen ohne Reinlichkeit, bey der reichlichsten Nahrung elend und schwächlich werden. Dieß ist die unerkannte Ursache, warum manches Kind verdirbt und verwelkt, man weiß nicht woher. Ungebildete Leute glauben dann oft, es müsse behext seyn, oder die Mitesser haben. Aber die Unreinlichkeit allein ist der feindselige Dämon, der es besitzt, und der es auch sicher am Ende verzehren wird.

Die zweyte Periode, vom Ende des zweyten bis zum zwölften, vierzehnten Jahre. Hier empfehle ich folgendes:

I. Man beobachte die Gesetze der Reinlichkeit, des kalten Waschens, des Badens, der leichten Bekleidung, des Lebens in freyer Luft, eben so fort, wie gesagt worden.

II. Die Diät sey nicht zu ausgesucht, gekünstelt oder zu strenge. Man thut am besten, die Kinder in dieser Periode eine gehörige Mischung von Fleisch und Vegetabilien genießen zu lassen, und sie an alles zu gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft. Man sey versichert, wenn man die übrigen Puncte der physischen Erziehung, körperliche Bewegung, Reinlichkeit u. s. w. nur recht in Ausübung bringt, so braucht es gar keine delicate oder strenge Diät, um gesunde Kinder zu haben. Man sehe doch nur die Bauernkinder an, die bey einer eben nicht medicinischen Diät gesund und stark sind. Aber freylich darf man es nicht machen, wie man es mit so vielen Dingen gemacht hat; etwa bloß Bauernkost geben, und dabey weiche Federbetten, Stubensitzen, Müssiggang beybehalten (so wie man auch wohl das kalte Baden gebraucht hat, aber übrigens die warmen Stuben, warmen Federbetten u. s. w. sorgfältig beybehalten hat). Ich kann nicht genug wiederhohlen, was ich schon irgendwo einmahl gesagt habe: Ein Hauptstück guter

Erziehung ist, einerley Ton zu beobachten, und keine kontrastirende Behandlungsweisen zu vereinigen. Sehr gut ist es, wenn man ihnen viermahl, zu bestimmten Zeiten, zu essen reicht, und diese Ordnung bestimmt beobachtet. Das einzige, was Kinder nicht bekommen dürfen, sind Gewürze, Kaffee, Chocolade, Haut gout, Hefen-Fett- und Zuckergebacknes, grobe Mehlspeisen, Käse. Zum Getränk ist nichts besser, als reines frisches Wasser. Nur an solchen Orten, wo die Natur reines Quellwasser versagt hat, lasse ichs gelten, Kinder an Bier zu gewöhnen.

III. Körperliche Muskularbewegung tritt nun als ein Hauptstück der physischen Erziehung ein. Man lasse das Kind den größten Theil des Tages in körperlichen Bewegungen, in gymnastischen Spielen aller Art zubringen, und zwar in freyer Luft, wo sie am nützlichsten sind. Dieß stärkt unglaublich, gibt dem Körper eigne Thätigkeit, gleichförmige Vertheilung der Kräfte und Säfte, und verhüthet am sichersten die Fehler des Wuchses und der Ausbildung.

IV. Man strenge die Seelenkräfte nicht zu frühzeitig zum Lernen an. Es ist ein großes Vorurtheil, daß man damit nicht bald genug anfangen könne. Allerdings kann man zu bald anfangen, wenn man den Zeitpunct wählt, wo noch die Natur mit Ausbildung der körperlichen Kräfte und Organe beschäftigt ist, und alle Kraft dazu nöthig hat, und dieß ist bis zum siebenten

Jahre. Nöthigt man da schon Kinder zum Stubensitzen und Lernen, so entzieht man ihrem Körper den edelsten Theil der Kräfte, der nun zum Denkgeschäft consumirt wird, und es entsteht unausbleiblich Zurückbleiben im Wachsthum, unvollkommne Ausbildung der Glieder, Schwäche der Muskulartheile, schlechte Verdauung, schlechte Säfte, Skrofeln, ein Übergewicht des Nervensystems in der ganzen Maschine, welches Zeitlebens durch Nervenübel, Hypochondrie u. dgl. lästig wird. Doch kommt hierbey auch viel auf die Verschiedenheit des Subjects und seine größere oder geringere Geisteslebhaftigkeit an, aber ich bitte sehr, gerade das Gegentheil von dem zu thun, was man gewöhnlich thut. Ist das Kind sehr frühzeitig zum Denken und Lernen aufgelegt, so sollte man, anstatt ein solches, wie gewöhnlich, desto mehr anzustrengen, es vielmehr später zum Lernen anhalten, denn jene frühzeitige Reife ist mehrentheils schon Krankheit, wenigstens ein unnatürlicher Zustand, der mehr gehindert als befördert werden muß (es müßte denn seyn, daß man lieber ein *Monstrum eruditionis* als einen gesunden lange lebenden Menschen daraus erziehen wollte). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geist ist, und wo letzterer zu langsam sich zu entwickeln scheint, kann schon etwas eher und stärker zum Denken aufgemuntert und darinn geübt werden.

Noch muß ich hierbey erinnern, daß gar

viele Nachtheile des frühzeitigen Studierens, nicht sowohl von der Geistesanstrengung, als vielmehr von den Stubensitzen, von der eingeschloßnen verdorbnen Schulluft herrühren, worinn man die Kinder dieß Geschäft treiben läßt. Wenigstens wird dadurch die Schwächung verdoppelt. Ich bin völlig überzeugt, daß es weit weniger schaden würde, wenn man die Kinder ihre Denkübungen, bey guter Jahreszeit, im Freyen halten ließe, und hier hat man zugleich das Buch der Natur bey der Hand, welches gewiß, vorausgesetzt daß der Lehrer darinn zu lesen versteht, den Kindern zum ersten Unterricht weit angemeßner und unterhaltender ist, als alle gedruckte und geschriebene Bücher.

In diese Periode gehört nun auch noch ein für die physische Erziehung äusserst wichtiger Punct: die Verhüthung der Onanie, oder besser: die Verhüthung des zu frühzeitigen Erwachens des Geschlechtstriebs. Und da dieses Übel unter die gewissesten und fürchterlichsten Verkürzungs- und Verkümmerungsmittel des Lebens gehört (wie oben gezeigt worden), so ist es meine Pflicht, hier etwas ausführlicher von den Mitteln dagegen zu reden. Ich bin sehr fest überzeugt, daß dieß Uebel äusserst häufig und eins der wichtigsten Anliegen der Menschheit ist, aber auch, daß, wo es einmahl eingerissen und zur Gewohnheit worden, es sehr schwer zu heben ist; daß man also ja nicht träumen darf, in ein-

zelnen Specificis und Kurarten die Hülfe dagegen zu finden, die gewöhnlich zu spät kommen, sondern, daß die Hauptsache darauf ankommt, die Onanie zu verhüthen, und daß diese Kunst, und folglich das ganze Geheimniß darinn besteht: die zu frühzeitige Entwicklung und Reizung des Geschlechtstriebs zu verhindern. Dieß ist eigentlich die Krankheit, an welcher gegenwärtig die Menschheit laborirt, und wovon die Onanie nur erst eine Folge ist. Diese Krankheit kann schon im siebenten, achten Jahre da seyn, wenn gleich die Onanie selbst noch fehlt. Aber sie zu verhüthen ist es freylich nöthig, schon von der ersten Kindheit an seine Maßregeln dagegen zu nehmen, und nicht einzelne Puncte, sondern das Ganze der Erziehung darauf hin zu richten.

Nach meiner Einsicht und Erfahrung sind folgendes (wenn sie vollkommen angewendet werden) zuverlässige Mittel gegen diese Pest der Jugend.

1. Man gebe vom Anfange an keine zu reizende, starke, nahrhafte Diät. Freylich denkt mancher nicht, wenn er seinem Kinde recht bald Fleisch, Wein, Kaffee u. dgl. gibt, daß er es dadurch zum Kanditaten der Onanie macht. Aber so ist es. Diese zu frühzeitige Reizungen beschleunigen (wie ich schon oben gezeigt habe) diese Entwicklungen. Insbesondere ist es schädlich, Abends Fleisch, harte Eyer, Gewürze oder blähende

Dinge, z. B. Kartoffeln, welche gar sehr dahin wirken, genießen zu lassen, deßgleichen zu nahe vor Schlafengehen.

2. Das schon erwähnte tägliche kalte Waschen, der Genuß der freyen Luft, die leichte Bekleidung besonders der Geschlechtstheile. Warme enge Hosen waren schon oft das Treibhaus dieser zu frühzeitigen Entwicklung, und sehr gut ists daher, in den ersten Jahren einen unten offnen Rock und gar keine Hosen tragen zu lassen.

3. Man lasse nie auf Federn, sondern nur auf Matratzen schlafen, Abends, nach einer tüchtigen Bewegung, also recht müde, zu Bett gehen und früh, so wie die Kinder munter werden, sie aufstehen. Dieser Zeitpunct des Faullentzens früh im Bette, zwischen Schlafen und Wachen, besonders unter einer warmen Federdecke, ist eine der häufigsten Verführungen zur Onanie, und darf durchaus nicht gestattet werden.

4. Man gebe täglich hinlängliche Muskularbewegung, so daß der natürliche Kraftvorrath durch die Bewegungsmuskeln verarbeitet und abgeleitet werde. Denn wenn freylich ein solches armes Kind den ganzen Tag sitzt, und in einem körperlich = passivem Zustande erhalten wird, ist es da wohl ein Wunder, wenn die Kräfte, die sich doch äussern wollen und müssen, jene unnatürliche Richtung nehmen? Man lasse ein Kind, einen jungen Menschen, durch Laufen, Springen u. dgl. täglich seine Kräfte bis zur Ermüdung

im Freyen ausarbeiten, und ich stehe dafür, daß ihm keine Onanie einfallen wird. Sie ist das Eigenthum der sitzenden Erziehung, der Pensionsanstalten, und Schulklöster, wo die Bewegung zu halben Stunden zugemessen wird.

5. Man strenge die Denk- und Empfindungskraft nicht zu früh, nicht zu sehr an. Je mehr man diese Organe verfeinert und vervollkommt, desto empfänglicher wird auch der Körper für Onanie.

6. Insbesondere verhüthe man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die diese Ideen in Bewegung setzen, oder nur auf diese Theile aufmerksam machen können. Ableitung davon auf alle mögliche Weise ist nöthig, aber nicht die von einigen empfohlne Methode, sie durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erst recht interessant und wichtig zu machen. Gewiß, je mehr man die Aufmerksamkeit dahin leitet, desto eher kann man auch einen Reiz daselbst erwecken (denn innre Aufmerksamkeit auf einen Punct [innere Berührung] ist eben so gut Reiz als äussere Berührung); und ich halte es daher mit den Alten, einem Kinde vor dem vierzehnten Jahre nichts vom Zeugungsgeschäft zu sagen. Wofür die Natur noch kein Organ hat, davon soll sie auch noch keinen Begriff haben, sonst kann der Begriff das Organ hervorrufen, ehe es Zeit ist.

Auch entferne man ja Komödien, Romane, Gedichte, die dergleichen Gefühle erregen. Nichts,

was die Fantasie erhitzt und dahin leitet, sollte vorkommen. So ist z. B. das Lesen mancher alten Dichter, oder das Studium der Mythologie schon manchem sehr nachtheilig gewesen. Auch in diesem Sinn wäre es weit besser, den Anfang mit dem Studium der Natur, der Kräuterkunde, Thierkunde, Ökonomie u. s. w. zu machen. Diese Gegenstände erregen keine unnatürlichen Triebe der Art, sondern erhalten den reinen Natursinn, der vielmehr das beste Gegengift derselben ist.

7. Man sey äusserst aufmerksam auf Kindermägde, Domestiken, Gesellschafter, daß diese nicht den ersten Keim zu dieser Ausschweifung legen, welches solche Personen oft in aller Unwissenheit thun. Mir sind einige Fälle bekannt, wo die Kinder bloß dadurch Onanisten wurden, weil die Kindermagd, wenn sie schrieen und nicht einschlafen wollten, kein besseres Mittel wußte sie zu besänftigen, als an den Geschlechtstheilen zu spielen. Daher auch das Zusammenschlafen mehrerer nie zu gestatten ist.

8. Wenn aber demungeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, so untersuche man vor allen Dingen, ob es nicht vielmehr Krankheit als Unart ist, worauf die meisten Erzieher zu wenig sehen. Vorzüglich können alle Krankheiten, die ungewöhnliche Reize im Unterleibe erregen, wenn sie mit etwas Empfindlichkeit der Nerven zusammentreffen, dazu Gelegenheit geben, wie ich aus

Erfahrung weiß. Dahin gehören Wurmreiz, Skrofeln oder Gekrösdrüsenverhärtungen, auch Vollblütigkeit des Unterleibes (sie mag nun Folge einer zu reizenden erhitzenden Diät oder des Sitzens seyn). Man muß daher, bey jedem Verdacht der Art, immer erst die körperliche Ursache entfernen, durch stärkende Mittel die widernatürliche Empfindlichkeit der Nerven heben, und man wird, ohne andere Hülfe auch den Trieb zur Onanie, oder die zu frühzeitige Reizbarkeit der Geschlechtstheile gehoben haben.

III.

Thätige und arbeitsame Jugend.

Wir finden, daß alle die, welche ein sehr hohes Alter erreichten, solche Menschen waren, die in der Jugend Mühe, Arbeit, und Strapazen ausgestanden hatten. Es waren Matrosen, Soldaten, Tagelöhner. Ich will nur an den 112jährigen Mittelstädt erinnern, der schon im 15ten Jahre Bedienter und im 18ten Jahre Soldat war, und alle Preußische Kriege seit Stiftung der Monarchie mitmachte.

Eine solche Jugend wird die Grundlage zu einem langen und festen Leben auf eine doppelte

Art; theils, indem sie dem Körper jenen Grad von Festigkeit und Abhärtung gibt, der zur Dauer nothwendig ist; theils, indem sie dasjenige möglich macht, was hauptsächlich zum Glück und zur Länge des Lebens gehört, das Fortschreiten zum Bessern und Angenehmern. Der, der in der Jugend alle Bequemlichkeiten und Genüsse im Überfluß hatte, hat auch nichts mehr zu hoffen, das große Mittel zur Erweckung und Conservation der Lebenskraft, Hoffnung und Aussicht ins Beßere, fehlt ihm. Muß er nun vollends mit zunehmenden Jahren Dürftigkeit und Beschwerden empfinden, dann wird er doppelt niedergedrückt, und nothwendig seine Lebensdauer verkürzt. Aber in dem Übergang von Beschwerlichkeiten zu Bessern liegt ein beständiger Quell von neuer Freude, neuer Kraft und neuen Leben.

So wie der Übergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauhen schlechten Clima in ein milderes sehr viel zur Verlängerung des Lebens beyträgt, eben so auch der Übergang aus einem mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres.

IV.

Enthaltsamkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und ausser der Ehe.

Wer nie in schnöder Wollust Schooß
Die Fülle der Gesundheit goß;
Dem steht ein stolzes Wort wohl an,
Das Heldenwort: Ich bin ein Mann!

Denn er gedeiht, und sproßt empor
Wie auf der Wies' ein schlankes Rohr,
Und lebt und webt, der Gottheit voll,
An Kraft und Schönheit ein Apoll.

Die Götterkraft, die ihn durchfleußt,
Beflügelt seinen Feuergeist,
Und treibt aus kalter Dämmerung
Gen Himmel seinen Adlerschwung.

O schaut, wie er voll Majestät,
Ein Gott, daher auf Erden geht!
Er geht und steht voll Herrlichkeit,
Und fleht um nichts; denn er gebeut,

Sein Auge funkelt dunkelhell,
Wie ein krystallner Schattenquell.
Sein Antlitz strahlt wie Morgenroth
Auf Nas' und Stirn herrscht Machtgeboth,

Die edelsten der Jungfraun blühn;
Sie blühn und duften nur für ihn.
O Glückliche, die er erkießt!
O Glückliche, die sein genießt!

Bürger.

Es war eine Zeit, wo der teutsche Jüngling nicht eher an den Umgang mit dem andern Geschlecht dachte, als im 24 — 25sten Jahre und man wußte nichts von schädlichen Folgen dieser Enthaltsamkeit, nichts von den Verhaltungskrankheiten und so manchem andern Übel, was man sich jetzt träumt; sondern man wuchs, ward stark und es wurden Männer, die durch ihre Größe selbst die Römer in Verwunderung setzten.

Jetzt hört man um die Zeit auf, wo jene aufingen, man glaubt nicht bald genug sich der Keuschheitsbürde entledigen zu können, man hat die lächerlichsten Einbildungen von dem Schaden, den die Enthaltsamkeit verursachen könnte, und also fängt der Knabe an, noch lange vorher, ehe sein eigner Körper vollendet ist, die zur Belebung andrer bestimmten Kräfte zu verschwenden. Die Folgen liegen am Tage. Diese Menschen bleiben unvollendete halbfertige Wesen, und um die Zeit, wo unsre Vorfahren erst anfingen diese Kräfte zu brauchen, sind sie gewöhnlich schon damit zu Ende, fühlen nichts als Eckel und Überdruß an dem Genusse, und einer der wichtigsten Reize zur Würzung des Lebens ist für sie auf immer verloren.

Es ist unglaublich, wie weit Vorurtheile in diesem Puncte gehen können, besonders wenn sie unsern Neigungen schmeicheln. Ich habe wirklich einen Menschen gekannt, der im allen Ernste glaubte, es existire kein schädlicheres Gift für den menschlichen Körper als die Zeugungssäfte, und die Folge war, daß er nichts angelegentlicheres zu thun hatte, als sich immer, so schnell wie möglich, davon zu entledigen. Durch diese Bemühungen brachte ers denn dahin, daß er im zwanzigsten Jahre ein Greis war, und im fünfundzwanzigsten alt und lebenssatt starb.

Man ist jetzt so ganz in den Geschmack der Ritterzeiten gekommen, daß sogar alle Romane diese Form annehmen müssen, wenn sie gefallen sollen, und man kann nicht aufhören, die Denk- und Handlungsweise, das Edle, Große und Entschloßne dieser teutschen Männer zu bewundern. Und das mit Recht. Es scheint jemehr wir fühlen, wie weit wir davon abgekommen sind, desto mehr zieht uns jene Darstellung an, desto mehr erregt sie den Wunsch, ihnen wieder ähnlich zu werden. Aber wie gut wäre es, wenn wir nicht bloß an die Sache, sondern vielmehr an die Mittel dazu dächten! Das, wodurch jene den Muth, die Leibes und Seelenkraft, den festen, treuen und entschloßnen Character, genug, alles das erhielten, was sie zu wahren Männern im ganzen Sinne des Worts macht, war vorzüglich ihre strenge Ent-

haltsamkeit und Schonung ihrer physischen Mannskraft. Die Jugend dieser Männer war großen Unternehmungen und Thaten, nicht Wollüsten und Genüssen geweiht, der physische Geschlechtstrieb wurde nicht zum thierischen Genuß erniedrigt, sondern in eine moralische Anreizung zu großen und kühnen Unternehmungen veredelt. Ein jeder trug im Herzen das Bild seiner Geliebten, sie mochte nun wirklich oder idealisch seyn, und diese romantische Liebe, diese unverbrüchliche Treue, war das Schild seiner Enthaltsamkeit und Tugend, befestigte seine Körperkraft und gab seiner Seele Muth und ausharrende Dauer, durch die beständige Aussicht auf den ihm in der Ferne zuwinkenden Minnesold, der nur erst durch große Thaten errungen werden konnte. So romanhaft die Sache scheinen mag, so finde ich doch bey genauer Untersuchung große Weisheit in dieser Benutzung des physischen Triebs, eines der stärksten Motive der menschlichen Natur. Wie ganz anders ist es damit bey uns geworden? Dieser Trieb, der durch kluge Leitung der Keim der erhabensten Tugend, des größten Heroismus werden kann, ist zur tändelnden Empfindeley oder zum bloß thierischen Genuß herabgesunken, den man noch vor der Zeit bis zum Eckel befriedigt; der Affect der Liebe, der dort für Ausschweifungen sicherte, ist bey uns die Quelle der allerzügellosesten worden; die Tugend der Enthaltsamkeit, gewiß die größte

Grundlage moralischer Festigkeit und Mannheit des Characters, ist lächerlich geworden, und als eine altmodische Pedanterey verschrieen, und das, was die letzte süsseste Belohnung überstandener Arbeiten, Mühseligkeiten und Gefahren seyn sollte, ist eine Blume worden, die jeder Knabe am Wege pflügt. Warum legte die Natur dieses Sehnen zur Vereinigung, diesen allmächtigen unwiderstehlichen Trieb der Liebe in unsre Brust? Wahrlich nicht, um Romanen zu spielen und in dichterischen Exstasen herumzuschwärmen, sondern um dadurch ein festes unzertrennliches Band zweyer Herzen zu knüpfen, den Grund einer glücklichen Generation zu legen, und durch dieß Zauberband unsre Existenz mit der ersten und heiligsten aller Pflichten zu verbinden. — Wie gut wäre es, wenn wir hierinne der alten Sitte uns wieder näherten, und die Früchte nicht eher brechen wollten, als bis wir gesäet hätten!

Man hört jetzt sehr viel von Kraft und Kraftmenschen sprechen. Ich glaube nichts davon, so lange ich nicht sehe, daß sie Kraft genug haben, Leidenschaften zu bekämpfen und enthaltsam zu seyn; denn dieß ist der Triumph, aber auch das einzige Zeichen der wahren Geisteskraft, und dieß die Schule, in der sich der Jüngling üben und zum starken Mann bilden sollte.

Durchgehends finden wir in der alten Welt,

daß alle diejenigen, von denen man etwas ausserordentliches und ausgezeichnetes erwartete, sich der physischen Liebe enthalten mußten. So sehr war man überzeugt, daß Venus die ganze Mannskraft nehme, und daß Menschen, diesen Ausschweifungen ergeben, nie etwas grosses und ausserordentliches leisten würden.

Ich gründe hierauf eine der wichtigsten Lebensregeln: Ein jeder, dem Dauer und Blühte seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den ausserehelichen Umgang mit dem andern Geschlecht, und verspare diesen Genuß bis zur Ehe. Meine Gründe sind folgende:

1. Der aussereheliche Umgang führt, wegen des immer wechselnden, immer neuen Reizes, weit leichter zur Unmässigkeit im Genuß, die hingegen der eheliche verhüthet.

2. Er verleitet uns zum zufrühzeitigen Genuß der physischen Liebe, also einem der größten Verkürzungsmittel des Lebens, da hingegen der eheliche Genuß nur erst dann möglich ist, wenn wir physisch und moralisch gehörig vorbereitet sind.

3. Der aussereheliche Umgang setzt uns unausbleiblich der Gefahr einer venerischen Vergiftung aus, denn alle Vorsicht, alle Präservative sind, wie ich in der Folge zeige, vergebens.

4. Wir verlieren dadurch die Neigung, auch wohl die Kraft zur ordentlichen ehelichen Verbindung, und folglich zu einem sehr wesentlichen Erhaltungsmittel des Lebens.

Aber, wird mancher fragen, wie ist es möglich, bey einem gesunden und wohl genährten Körper, bey unsrer Denk- und Lebensweise, Enthaltsamkeit bis zum vier oder fünf und zwanzigsten Jahre, genug, bis zur Zeit der Ehe, zu beobachten? *) — Daß es möglich ist, weiß ich aus Erfahrung, und könnte hier mehrere brave Männer anführen, die ihren jungfräulichen Bräuten auch ihre männliche Jungfrauschaft zur Mitgabe brachten. Aber es gehört dazu ein fester Vorsatz, fester Character und eine gewisse

*) Noch immer träumt sich mancher die schlimmsten physischen Folgen, die die Enthaltsamkeit haben müßte. Aber ich kann oft genug daran erinnern, daß diese Säfte nicht bloß zur Ausleerung sondern am meisten zur Wiedereinsaugung ins Blut und zu unsrer eignen Stärkung bestimmt sind. Und hier kann ich nicht unterlassen auf eine Einrichtung aufmerksam zu machen, die auch in diesem Stück unsre moralische Freyheit sichert und daher ein ausschließliches Eigenthum des Menschen ist. Ich meine die von Zeit zu Zeit erfolgenden natürlichen Entledigungen derer Säfte, die theils zur Hervorbringung, theils zur Ernährung der Frucht bestimmt sind (Pollutiones nocturnae beym männlichen, Menstrua beym weiblichen Geschlechte). Der Mensch sollte zwar beständig fähig zur Fortpflanzung, aber nie dazu thierisch gezwungen seyn, und dieß bewirken diese nur bey Menschen existirenden natürlichen Ableitungen; sie entziehen den Menschen der Sclaverey der bloß thierischen Geschlechtstriebs, setzen ihn in Stand, denselben selbst moralischen Gesetzen und Rücksichten

Richtung und Stimmung der Denk- und Lebensweise, die freylich nicht die gewöhnliche ist. Man erlaube mir hier, zum Besten meiner jüngern Mitbürger, einige der bewährtesten Mittel zur Enthaltsamkeit und zur Vermeidung der unehelichen Liebe aufzuführen, deren Kraft, Keuschheit durch die gefährlichsten Jugendzeiten hindurch zu erhalten, ich aus Erfahrung kenne:

1. Man lebe mäßig und vermeide den Genuß nahrhafter viel Blut machender oder reizender Dinge; z. B. viel Fleischkost, Eyer, Chokolade, Wein, Gewürze.

2. Man mache sich täglich starke körperliche Bewegung, bis zur Ermüdung, damit die Kräfte und Säfte verarbeitet, und die Reize

unterzuordnen, und retten auch in diesem Verhältniß seine moralische Freyheit. Der Mensch beyderley Geschlechts ist dadurch für den physischen Schaden, den die Nichtbefriedigung des Geschlechtstriebs erregen könnte, gesichert, es existirt nun keine unwiederstehliche bloß thierische Nothwendigkeit desselben, und der Mensch behält auch hier (wenn er sich nicht selbst schon durch zu grosse Reizung des Triebs dieses Vorzugs verlustig gemacht hat), seinen freyen Willen ihn zu erfüllen oder nicht, je nachdem es höhere moralische Rücksichten erfordern. Ein neuer grosser Beweiß, daß schon die physische Natur des Menschen auf seine höhere moralische Vollkommenheit berechnet war, und daß dieser Zweck eine seiner unzertrennlichsten und wesentlichsten Eigenschaften ist!

von den Geschlechtstheilen abgeleitet werden. Genug, in den zwey Worten: Faste und Arbeite, liegt ein großer Talismann gegen die Anfechtungen dieses Dämons.

3. Man beschäftige den Geist, und zwar mit mehr ernsthaften abstracten Gegenständen, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4. Man vermeide alles, was die Fantasie erhitzen, und ihr die Richtung auf Wollust geben könnte, z. B. schlüpfriche Unterhaltungen, das Lesen liebevoller und wollüstiger Gedichte und Romane (wie wir den leider so viele haben, die bloß gemacht zu seyn scheinen, die Fantasie junger Leute zu erhitzen, und deren Verfasser bloß auf den ästhetischen auch wohl numerären Werth zu sehen scheinen, ohne den unersetzlichen Schaden zu berechnen, den sie der Moralität und der Unschuld dadurch zufügen), auch den Umgang mit verführerischen Weibspersonen, manche Arten von Tänzen u. dgl.

5. Man denke sich immer die Gefahren und Folgen der Ausschweifung recht lebhaft. Erst die moralischen. Welcher Mensch von nur einigem Gefühl und Gewissen wird es über sich erhalten können, der Verführer der ersten Unschuld oder der ehelichen Treue zu seyn? Wird ihn nicht Zeitlebens der peinigende Vorwurf foltern, im ersten Falle die Blume im Aufblühen gebrochen, und ein noch unschuldiges Geschöpf auf ihr ganzes Leben physisch und moralisch unglücklich ge-

macht zu haben, dessen nun folgende Vergehungen, Liederlichkeit und Verworfenheit ganz auf ihn, als den ersten Urheber, resultiren; oder im zweyten Falle die eheliche und häusliche Glückseligkeit einer ganzen Familie gestört und vergiftet zu haben, ein Verbrechen, das nach seinem moralischen Gewicht abscheulicher ist, als Raub und Mordbrennerey? Denn was ist bürgerliches Eigenthum gegen das Herzenseigenthum der Ehe, was ist Raub der Güter gegen den Raub der Tugend, der moralischen Glückseligkeit? Es bleibt also nichts übrig, als sich mit feilen und der Wollust geweiheten Dirnen abzugeben; aber welche Erniedrigung des Characters, welcher Verlust des wahren Ehrgefühls ist damit verbunden? Auch ists erwiesen, daß nichts so sehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abstumpft, Kraft und Festigkeit des Geistes nimmt, und das ganze Wesen erschlafft, als diese Ausschweifungen der Wollust. — Betrachten wir nun die physischen Folgen des ausserehelichen Genusses, so sind die nicht weniger traurig, denn hier ist man niemahls für venerischer Ansteckung sicher. Kein Stand, kein Alter, keine scheinbare Gesundheit schützt uns dafür. Nur gar zu leichtsinnig geht man jetzt gewöhnlich über diesen Punct weg, seitdem die größre Allgemeinheit des Übels und der Einfluß unwissender Ärzte diese Vergiftung so gleichgültig gemacht haben, als Husten und Schnupfen.

Aber wir wollen es einmahl in seiner wah-

ren Gestalt betrachten, was es heißt, venerisch vergiftet zu seyn, und ich glaube, jeder vernünftige und wohldenkende Mensch wird es mir zugeben, daß es unter die größten Unglücksfälle gehört, die einen Menschen betreffen können. Denn erstens sind die Wirkungen dieses Giftes in dem Körper immer sehr schwächend und angreifend, oft auch fürchterlich zerstörend, so daß tödtliche Folgen entstehen, oder auch Gaumen und Nasenbeine verloren gehen, und ein solcher Mensch auf immer seine Schmach zur Schau trägt. Ferner, die ganze Medicin hat kein völlig entscheidendes Zeichen, ob die venerische Krankheit völlig gehoben und das venerische Gift gänzlich in einem Körper gedämpft sey, oder nicht. Hierinn stimmen die größten Ärzte überein. Das Gift kann sich wirklich einige Zeitlang so verstecken und modificiren, daß man glaubt völlig getheilt zu seyn, ohne daß es ist. Daraus entstehen nun zweyerley üble Folgen, einmahl, daß man gar leicht etwas venerisches im Körper behält, welches denn unter verschiedenen Gestalten bis ins Alter hin belästigt, und einen siechen Körper bewirkt, oder daß man, welches fast eben so schlimm ist, sich immer einbildet noch venerisch zu seyn, jeden kleinen Zufall davon herleitet, und mit dieser fürchterlichen Ungewißheit sein Leben hinquält. Ich habe von dieser letztern Art die traurigsten Beyspiele gesehen. Es braucht nur noch etwas Hypochondrie hinzuzukommen,

so wird dieser Gedanke ein schrecklicher Plaggeist, der Ruhe, Zufriedenheit, gute Entschlüsse auf immer von uns wegscheucht. Überdieß liegt selbst in der Kur dieser Krankheit etwas sehr abschreckendes. Das einzige Gegengift des venerischen Giftes ist Quecksilber, also ein Gift von einer andern Art, und eine recht durchdringende Quecksilberkur (so wie sie bey einem hohen Grade der Krankheit nöthig ist) ist nichts anders als eine künstliche Quecksilbervergiftung, um dadurch die venerische Vergiftung aufzuheben. Aber gar oft bleiben nun statt der venerischen Übel die Folgen des Quecksilbergifts. Die Haare fallen aus, die Zähne verderben, die Nerven bleiben schwach, die Lunge wird angegriffen und dgl. mehr. Aber noch eine Folge, die gewiß für einen fühlenden Menschen das größte Gewicht hat, ist die, daß ein jeder, der sich venerisch anstecken läßt, dieses Gift nicht bloß für sich aufnimmt, sondern es in sich auch wieder reproducirt, und also auch für andre, ja für die Menschheit eine Giftquelle wird. Er gibt seinen Körper zum Reservoir, zum Treibhaus dieses scheuslichen Gifts her, und wird dadurch ein Erhalter desselben für die ganze Welt, denn es ist erwiesen, daß sich dieses Gift nur im Menschen von neuen erzeugt, und daß es sogleich ausgerottet seyn würde, wenn sich keine Menschen mehr dazu hergäben, um es zu reproduciren.

6. Noch ein Motiv, dessen Kraft, wie ich weiß, bey gut gearteten Menschen sehr groß ist: Man denke an seine künftige Geliebte und Gattinn, und an die Pflichten, die man ihr schuldig ist. Kennt man sie schon, desto besser. Aber auch ohne sie zu kennen, kann der Gedanke an die, der wir einst unsre Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feste Anhänglichkeit erwarten, ein grosser Beweggrund zur eignen Enthaltsamkeit und Reinheit seyn. Wir müssen, wenn wir einst ganz glücklich seyn wollen, für sie, sey sie auch nur noch Ideal, schon im voraus Achtung empfinden, ihr Treue und Liebe geloben und halten, und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtschaffne Gattinn verlangen, der sich vorher in allen Wollüsten herum gewälzt und dadurch entehrt hat? Wie kann er einst mit reinem und wahrem Herzen lieben, wie kann er Treue geloben und halten, wenn er sich nicht vom Anfang an an diese reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt, sondern sie zur thierischen Wollust erniedrigt hat?

7. Noch kann ich eine Regel nicht übergehen, die von grosser Wichtigkeit ist: Man vermeide die erste Ausschweifung der Art. Keine Ausschweifung zieht so gewiß die folgenden nach sich, als diese. Wer noch nie bis zu dem höchsten Grad der Vertraulichkeit mit dem andern Geschlecht kam, der hat schon darin einen grossen Schild der Tugend, Schamhaftigkeit, Schüchternheit

ternheit, ein gewisses innres Gefühl von Unrechtthun, genug, alle die zarten Empfindungen, die den Begriff der Jungfräulichkeit ausmachen, werden ihn immer noch, auch bey sehr grosser Verführung, zurück schrecken. Aber eine einzige Übertretung vernichtet sie alle unwiderbringlich. Dazu kommt noch, daß der erste Genuß oft erst das Bedürfniß dazu erregt, und den ersten Keim jenes noch schlafenden Triebs erweckt, so wie jeder Sinn erst durch Cultur zum vollkommnen Sinn wird. Es ist in diesem Betracht nicht bloß die physische sondern auch die moralische Jungfrauschaft etwas sehr Reelles, und ein heiliges Gut, das beyde Geschlechter sorgfältig bewahren sollten. Aber eben so gewiß ist es, daß ein einziger Fall hinreicht, um uns dieselbe, nicht bloß physisch sondern auch moralisch zu rauben, und wer einmahl gefallen ist, der wird zuverlässig öfter fallen.

Genug, um auf unsern Hauptsatz zurück zu kommen:

> Multa tulit, fecitque puer, ſudauit et alſit
> Abſtinuit venere et vino.

In diesen Worten liegt wirklich das Wesentliche der Kunst, sich in der Jugend Kraft und Lebensdauer zu verschaffen. Arbeit, Anstrengung und Vermeidung der physischen Liebe und des Weins sind die Hauptstücke.

Ich brauche nur an das vorher gesagte zu erinnern. — Glücklich also der, der die Kunst

besitzt, diese Kräfte zu schonen. Er besitzt darin nicht nur das Geheimniß, seinem eignen Leben mehr Länge und Energie zu geben, sondern auch, wenn nun der rechte Zeitpunct kommt, Leben andern Geschöpfen mitzutheilen, das Glück ehelicher Liebe ganz zu geniessen, und seine gesparrte Kraft und Gesundheit in glücklichen Kindern verdoppelt zu sehen; da hingegen der Entnervte, ausser der Verkürzung seines eignen Lebens, auch noch die bittre Kränkung erlebt, in seinen elenden Kindern seine eigne Schmach immer reproducirt zu finden. Solch ein überschwenglicher Lohn wartet dessen, der Kraft genug hat, ein paar Jahre enthaltsam zu seyn. Ich kenne wenig Tugenden, die schon hier auf Erden so reichlich und ausgezeichnet belohnt würden.

Überdieß hat sie noch den Vorzug, daß sie, indem sie zu einem glücklichen Ehestand geschickt macht, zu einem neuen Erhaltungsmittel des Lebens verhilft.

V.

Glücklicher Ehestand.

Es ist eins der schädlichsten und falschesten Vorurtheile, daß die Ehe eine bloß politische und

conventionelle Erfindung sey. Sie ist vielmehr eine der wesentlichsten Bestimmungen des Menschen, sowohl fürs Einzelne, als fürs Ganze, und ein unentbehrlicher Theil der Erziehung des Menschengeschlechts. Ich verstehe unter Ehe eine feste, heilige Verbindung zweyer Personen von verschiedenem Geschlechte zur gegenseitigen Unterstützung, zur Kindererzeugung und Erziehung. Und in dieser innigen, auf so wichtige Zwecke gegründeten Verbindung liegt, nach meiner Meinung, der Hauptgrund häuslicher und öffentlicher Glückseligkeit. Denn einmahl ist sie unentbehrlich zur moralischen Vervollkommnung des Menschen; durch diese innige Verkettung seines Wesens mit einem andern, seines Interesses mit einem andern wird der Egoismus, der gefährlichste Feind aller Tugend, am besten überwunden, der Mensch immer mehr zur Humanität, und zum Mitgefühl für andere geführt, und seiner wahren moralischen Veredlung genähert. Sein Weib, seine Kinder knüpfen ihn an die übrige Menschheit und an das Wohl des Ganzen mit unauflöslichen Banden, sein Herz wird durch die süssen Gefühle ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit immer genährt und erwärmt, und für jener alles tödtenden Kälte geschützt, die sich so leicht eines isolirt lebenden Menschen bemächtigt, und eben diese süssen Vatersorgen legen ihm Pflichten auf, die seinen Verstand an Ordnung, Arbeit und vernünftige Lebensweise gewöhnen. Der Geschlechts-

trieb wird dadurch veredelt, und aus einem thierischen Instinct in eins der edelsten moralischen Motive umgeschaffen, die heftigen Leidenschaften, bösen Launen, üble Gewohnheiten werden dadurch am besten getilgt. Hieraus entspringt nun aber ein äusserst beglückender Einfluß aufs Ganze und auf das öffentliche Wohl, so daß ich mit völliger Überzeugung behaupte: Glückliche Ehen sind die wichtigsten Grundfesten des Staats und der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. Ein Unverehlichter bleibt immer mehr Egoist, unabhängig, unstät, von selbstsüchtigen Launen und Leidenschaften beherrscht, weniger für Menschheit, für Vaterland und Staat als für sich selbst interessirt; das falsche Gefühl der Freyheit hat sich seiner bemächtigt, denn eben dieß hielt ihn vom Heyrathen ab, und wird durch den ehelosen Stand noch genährt. Was kann wohl mehr zu Neuerungen, Volksbewegungen, Revolutionen disponiren, als die Zunahme der ehelosen Staatsbürger? Wie ganz anders ist dieß mit dem Verheyratheten? Die in der Ehe nothwendige Abhängigkeit von der andern Hälfte gewöhnt unaufhörlich auch an die Abhängigkeit vom Gesetz, die Sorgen für Frau und Kind binden an Arbeitsamkeit und Ordnung im Leben, durch seine Kinder ist der Mann an den Staat fest geknüpft, das Wohl, das Interesse des Staats wird dadurch sein eignes, oder, wie es Baco aus-

drückt, wer verheyrathet ist und Kinder hat, der hat dem Staate Geißeln gegeben, er ist obligat, nur er ist wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot. Aber was noch mehr ist, nicht bloß das Glück der gegenwärtigen sondern auch der zukünftigen Generation wird dadurch gegründet, denn nur die eheliche Verbindung erzieht dem Staate gute, sittliche, an Ordnung und Bürgerpflicht von Jugend an gewöhnte Bürger. Man glaube doch ja nicht, daß der Staat diese Bildung, diese Erziehung ersetzen kann, die die weise Natur mit dem Vater- und Mutterherzen verknüpft hat! Ach der Staat ist eine schlechte Mutter! Ich habe schon oben gezeigt, was die unselige Operation, das Propagationsgeschäft sporadisch (nach der bey Hunden und andern Vieh beliebten Weise) zu treiben, und dann die Kinder auf öffentliche Kosten in Findelhäusern zu erziehen, für traurige Folgen aufs Physische hat, und eben so ist es mit dem Sittlichen. Es ist eine ausgemachte Wahrheit, je mehr ein Staat uneheliche Kinder hat, desto mehr hat er Keime der Corruption, desto mehr Saat zu künftigen Unruhen und Revolutionen. Und doch kann es Regenten geben, die, durch falsche Finanzvorspiegelungen verführt, glauben können, die eheliche Verbindung könne dem Staate schädlich werden, der ehelose Stand mache treue Diener, gute Bürger und dergleichen mehr. O ihr Grossen dieser Welt, wollt ihr die Ruhe eurer Staaten sichern, wollt ihr wahres

Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, so befördert, ehrt und unterstützt die Ehen; betrachtet jede Ehe als eine Pflanzschule guter Staatsbürger, jede gute häusliche glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen!

Man verzeihe diese Digression meinem Herzen, das keine Gelegenheit vorbey lassen kann, das Göttliche und Wohlthätige einer Einrichtung zu zeigen, die offenbar in der sittlichen und physischen Natur des Menschen gegründet ist, und die noch von so vielen jetzt verkannt und falsch beurtheilt wird. Ich kehre jetzt zu meinem Hauptzweck zurück, den wohlthätigen Einfluß des Ehestands auf das physische Wohl des Menschen zu zeigen. Mit Recht verdient er unter den Verlängerungsmitteln des Lebens einen Platz. — Meine Gründe sind folgende:

1. Der Ehestand ist das einzige Mittel, um dem Geschlechtstrieb Ordnung und Bestimmung zu geben. Er schützt eben so sehr für schwächender Verschwendung, als für unnatürlicher und kältender Zurückhaltung. So sehr ich der Enthaltsamkeit in der Jugend das Wort geredet habe, und überzeugt bin, daß sie unentbehrlich zum glücklichen und langen Leben ist, so bin ich doch eben so sehr überzeugt, daß männliche Jahre kommen, wo es eben so nachtheilig wäre, jenen natürlichen Trieb gewaltsam zu unterdrücken, als ihm da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit ist. — Es bleibt doch zum Theil,

wenigstens in Absicht auf die gröbern Theile, eine Excretion, und, was das wichtigste ist, durch völlig unterlaßnen Gebrauch dieser Organe veranlassen wir natürlich, daß immer weniger Generationssäfte da abgesondert und präparirt, folglich auch immer weniger ins Blut resorbirt werden, und wir erleiden am Ende dadurch selbst einen Verlust. Und schon das allgemeine Gesetz der Harmonie erfodert es. Keine Kraft in uns darf ganz unentwickelt bleiben; jede muß angemessen geübt werden. — *Coitus modicus excitat, numius depilitat.*

2. Er mässigt und regulirt den Genuß. Eben das, was den Wollüstling vom Ehestand abschreckt, das Einerley, ist sehr heilsam und nothwendig; denn es verhüthet die durch ewige Abwechslung der Gegenstände immer erneuerte und desto schwächendere Reizung. Es verhält sich wie die einfache Nahrung zur componirten und schwelgerischen; nur jene gibt Mässigkeit und langes Leben.

3. Die Erfahrung sagt uns: Alle, die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichen, waren verheyrathet.

4. Der Ehestand gewährt die reinste, gleichförmigste, am wenigsten aufreibende Freude, die häusliche. Sie ist zuverlässig diejenige, die der physischen und moralischen Gesundheit am angemessensten ist, und das Gemüth am gewissesten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann,

der zur Verlängerung des Lebens der vortheilhafteste ist. Er temperirt sowohl die überspannten und schwärmerischen Hoffnuugen und Plane, als die eben so übertriebnen Besorgnisse. Alles wird durch die Mittheilung eines zweyten Wesens, durch die innige Verbindung unsrer Existenz mit einer andern gemildert und gemässigt. Dazu nun die zarte Wartung und Pflege, die kein andres Verhältniß in der Welt für die Dauer so versichern kann, als das eheliche Band, der Himmel auf Erden, der in dem Besitz gesunder und wohlerzogener Kinder liegt, die wirkliche Verjüngung, die ihr Umgang uns gewährt, wovon der achtzig jährige Cornaro uns ein so rührendes Bild gemacht hat, und man wird nicht mehr daran zweifeln.

Wir gehen fast durch eben die Veränderungen aus der Welt, als wir hinein kommen; die beyden Extremen des Lebens berühren sich wieder. Als Kinder fangen wir an, als Kinder hören wir auf. Wir kehren zuletzt in den nähmlichen schwachen und hülflosen Zustand zurück, wie im Anfange. Man muß uns heben, tragen, Nahrung verschaffen und reichen. Wir bedürfen nun selbst wieder Ältern, und — welche weise Einrichtung? — wir finden sie wieder in unsern Kindern, die sich nun freuen, einen Theil der Wohlthaten erwiedern zu können, die wir ihnen erzeigten. Die Kinder treten nun gleichsam in die Stelle der Ältern, so wie unsre Schwäche uns in den Stand

der Kinder versetzt. — Der Hagestolz hingegen macht sich dieser weisen Einrichtung selbst verlustig. Wie ein ausgestorbner Stamm steht er einsam und verlassen da, und sucht vergebens durch gedungene Hülfe sich die Stütze und Sorgfalt zu verschaffen, die nur das Werk des Naturtriebs und Naturbands seyn kann.

Wirke so viel du willst, du wirst doch ewig allein stehen.
Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.

Schiller.

VI.

Der Schlaf.

Ich habe gezeigt, daß der Schlaf eine der weisesten Veranstaltungen der Natur ist, den beständigen reissenden Strom der Lebensconsumtion zu bestimmten Zeiten aufzuhalten und zu mäßigen. Er gibt gleichsam die Stationen für unsre physische und moralische Existenz, und wir erhalten dadurch die Glückseligkeit, alle Tage von neuem geboren zu werden, und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtseyn in ein neues erfrisch-

tes Leben überzugehen. Ohne diesen beständigen Wechsel, ohne diese beständige Erneuerung, wie eckel und unschmackhaft würde uns nicht bald das Leben, und wie abgetragen unser geistiges und physisches Gefühl seyn! Mit Recht sagt daher der größte Philosoph unsrer Zeiten: Nehmt dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.

Wie unweise handelt also derjenige, der dadurch, daß er sich den Schlaf übermäßig abbricht, seine Existenz zu verlängern glaubt! Er wird seinen Zweck weder in= noch extensiv erreichen. Zwar mehr Stunden wird er mit offnen Augen zubringen, aber nie wird er das Leben im eigentlichen Sinn des Worts, nie jene Frischheit und Energie des Geistes genießen, die die unausbleibliche Folge jedes gesunden und hinreichenden Schlafs ist, und die allem, was wir treiben und thun, ein ähnliches Gepräge aufdrückt.

Aber nicht bloß fürs intensive Leben, sondern auch fürs extensive, für die Dauer und Erhaltung desselben ist gehöriger Schlaf ein hauptsächliches Mittel. Nichts beschleunigt unsre Consumtion so sehr, nichts reibt so vor der Zeit auf und macht alt, als Mangel desselben. Die physischen Wirkungen des Schlafs sind: Retardation aller Lebensbewegungen, Sammlung der Kraft und Wiederersetzung des den Tag über verloren gegangenen, (hier geschieht hauptsäch=

lich die Restauration und Ernährung) und Absonderung des unnützen und schädlichen. Es ist gleichsam die tägliche Crisis, wo alle Secretionen am ruhigsten und vollkommensten geschehen.

Fortgesetztes Wachen verbindet also alle Lebensdestruirenden Eigenschaften, unaufhörliche Verschwendung der Lebenskraft, Abreibung der Organe, Beschleunigung der Consumtion und Verhinderung der Restauration.

Aber man glaube nicht, daß deswegen ein zu lange fortgesetzter Schlaf das beste Erhaltungsmittel des Lebens sey. Zu langes Schlafen häuft zu viel überflüssige und schädliche Säfte an, macht die Organe zu schlaff und unbrauchbar, und kann auf diese Art ebenfalls das Leben verkürzen.

Genug, niemand sollte unter 6 und niemand über 8 Stunden schlafen. Dieß kann als eine allgemeine Regel gelten.

Um ferner gesund und ruhig zu schlafen, und die ganze Absicht des Schlafs zu erreichen, empfehle ich folgende Puncte:

1. Der Ort des Schlafens muß still und dunkel seyn. Je weniger äußre sinnliche Reize auf uns wirken, desto vollkommner kann die Seele ruhen. — Man sieht hieraus, wie zweckwidrig die Gewohnheit ist, ein Nachtlicht zu brennen.

2. Man muß immer bedenken, daß das Schlafzimmer der Ort ist, in dem man den

größten Theil seines Lebens zubringt; wenigstens bleibt man gewiß an keinem Ort in einer Situation so lange. Äußerst wichtig ist es daher, an diesem Orte eine gesunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafzimmer muß also geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt, auch nicht geheitzt seyn, und die Fenster beständig offen erhalten werden ausser des Nachts.

3. Man esse Abends nur wenig, und nur kalte Speisen, und immer einige Stunden vor Schlafen. Ein Hauptmittel, um ruhig zu schlafen, und froh zu erwachen.

4. Man liege ohne allen Zwang und Druck fast ganz horizontal im Bett, nur den Kopf ausgenommen, der etwas erhöht seyn muß. Nichts ist schädlicher, als halb sitzend im Bett zu liegen, der Körper macht da immer einen Winkel, die Circulation im Unterleibe wird erschwert, auch das Rückgrad immer fort gedrückt, daher ein Hauptzweck des Schlafs, freyer und ungehinderter Blutumlauf, dadurch verfehlt, ja in der Kindheit und Jugend Verwachsung und Buckel oft durch diese Gewohnheit erzeugt wird.

5. Alle Sorgen und Tageslasten müssen mit den Kleidern abgelegt werden; keine darf mit zu Bette gehen. Man kann hierin durch Gewohnheit erstaunlich viel über sich erhalten. Ich kenne keine üblere Gewohnheit als die, im Bett zu studieren und mit dem Buche einzuschlafen. Man setzt dadurch die Seele in Thätigkeit,

gerade in dem Zeitpuncte, wo alles darauf ankommt, sie völlig ruhen zu lassen, und es ist natürlich, daß nun diese aufgeweckten Ideen die ganze Nacht hindurch im Kopfe herumspucken, und immer fortbearbeitet werden. Es ist nicht genug, physisch zu schlafen, auch der geistige Mensch muß schlafen. Ein solcher Schlaf ist eben so unzureichend, als der entgegengesetzte Fall, wenn bloß unser Geistiges aber nicht unser Körperliches schläft; z. B. das Schlafen in einem erschütternden Wagen, auf Reisen.

6. Hierbey muß ich noch eines besondern Umstandes erwähnen. Es glaubt nähmlich mancher, es sey völlig einerley, wenn man diese 7 Stunden schliefe, ob des Tags oder des Nachts. Man überläßt sich also Abends so lange wie möglich seiner Lust zum Studieren oder zum Vergnügen, und glaubt es völlig beyzubringen, wenn man die Stunden in den Vormittag hinein schläft, die man der Mitternacht nahm. Aber ich muß jeden, dem seine Gesundheit lieb ist, bitten, sich für diesem verführerischen Irrthum zu hüthen. Es ist zuverläßig nicht einerley, 7 Stunden am Tage oder 7 Stunden des Nachts zu schlafen, und 2 Stunden Abends vor Mitternacht durchschlafen, sind für den Körper mehr werth, als 4 Stunden am Tage. Meine Gründe sind folgende:

Die 24stündige Periode, welche durch die regelmäßige Umdrehung unsers Erdkörpers auch

allen seinen Bewohnern mitgetheilt wird, zeichnet sich besonders in der physischen Oeconomie des Menschen aus. In allen Krankheiten äussert sich diese regelmäßige Periode, und alle andere so wunderbar pünctlichen Termine in unsrer physischen Geschichte, werden im Grunde durch diese einzelne 24stündige Periode bestimmt. Sie ist gleichsam die Einheit unsrer natürlichen Chronologie. — Nun bemerken wir, je mehr sich diese Periode mit dem Schluß des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Pulsschlag, und es entsteht ein wirklich fieberhafter Zustand, das sogenannte Abendfieber, welches jeder Mensch hat. Höchstwahrscheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bey. Doch ists nicht die einzige Ursache, denn wir findens auch bey Kranken, die nichts geniessen. Mehr noch hat sicher die Abwesenheit der Sonne, und die damit verbundene Revolution in der Atmosphäre Antheil. Eben dieses kleine Fieber ist die Ursache, warum Nervenschwache Menschen sich Abends geschickter zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müssen erst einen künstlichen Reiz haben, um thätig zu werden, das Abendfieber ersetzt hier die Stelle des Weins. Aber man sieht leicht, daß dieß schon ein unnatürlicher Zustand ist. Die Folge desselben ist, wie bey jedem einfachen Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Crisis durch die Ausdünstung, welche im Schlafe geschieht. Man kann daher mit

Recht sagen: Jeder Mensch hat alle Nacht seine critische Ausdünstung, bey manchem mehr, bey manchem weniger merklich, wodurch das, was den Tag über unnützes oder schädliches eingeschluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeschieden und entfernt wird. Diese tägliche Crisis ist jedem Menschen nöthig und zu seiner Erhaltung äusserst unentbehrlich; der rechte Zeitpunct derselben ist der, wo das Fieber seinen höchsten Grad erreicht hat, das ist, der Zeitpunct, wo die Sonne gerade im Zenith unter uns steht, also die Mitternacht. Was thut nun der, der dieser Stimme der Natur, die in diesem Zeitpuncte zur Ruhe ruft, nicht gehorcht, der vielmehr dieses Fieber, welches das Mittel zur Absondirung und Reinigung unsrer Säfte werden sollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anstrengung benutzt? Er stört die ganze wichtige Crise, versäumt den critischen Zeitpunct, und, gesetzt er legt sich nun auch gegen Morgen nieder, so kann er doch nun schlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafs in dieser Absicht erhalten, denn der critische Zeitpunct ist vorbey. Er wird nie eine vollkommene Crise, sondern immer nur unvollkommene haben, und Ärzte wissen, was dieses sagen will. Sein Körper wird also nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns dieß die Kränklichkeiten, die rhevmatischen Beschwerden, die geschwollnen Füße, die unausbleiblich Folgen solcher Lucubrationen sind!

Ferner, die Augen werden bey dieser Gewohnheit weit stärker angegriffen, denn man arbeitet da den ganzen Sommer bey Lichte, welches der, der den Morgen benutzt, gar nicht nöthig hat.

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die schönste und schicklichste Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schlafe sind wir, im eigentlichsten Verstande des Worts, verjüngt, wir sind früh allemahl größer, als Abends, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Character der Jugend, so wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Sprödigkeit, Erschöpfung, also der Character des Alters herrscht. Man kann daher jeden Tag als einen kleinen Abriß des menschlichen Lebens ansehen, der Morgen die Jugend, der Mittag das männliche Alter, der Abend das Alter. Wer wollte nun nicht lieber die Jugend des Tags zu seiner Arbeit benutzen, anstatt erst Abends, im Zeitpuncte des Alters und der Erschöpfung, seine Arbeiten anzufangen? — Früh sieht die ganze Natur am reizendsten und frischesten aus, auch der menschliche Geist ist früh in seiner größten Reinheit, Energie und Frischheit; noch ist er nicht, wie des Abends, durch die mancherley Eindrücke des Tags, durch Geschäfte und Verdrießlichkeiten getrübt und sich unähnlich gemacht, noch ist er es mehr selbst, originell, und

in seiner ursprünglichen Kraft. Dieß ist der Zeitpunct neuer Geistesschöpfungen, reiner Begriffe, Anschauungen und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Gefühl seines eigenen Daseyns so rein und vollkommen, als an einem schönen Morgen; wer diesen Zeitpunct versäumt, der versäumt die Jugend seines Lebens!

Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen, und J. Wesley, der Stifter einer eigenen methodistischen Secte, ein origineller und merkwürdiger Mann, war so sehr von der Nothwendigkeit dieser Gewohnheit überzeugt, daß ers zu einem Religionspunct machte früh aufzustehen, und wurde dabey 88 Jahre alt. Sein Motto, was ich hier als eine ächte Lebensmaxime empfehlen will, war: Early to bed, and early arise Makes the man healthy wealthy and wise. (Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.)

VII.

Körperliche Bewegung.

Wenn ich das Physische des Menschen betrachte, sagt der große Friedrich, so kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Po-

stillions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen. Und gewiß, ohneracht der Ausdruck etwas stark ist: so hat er doch viel Wahres. Der Mensch ist und bleibt ein Mittelgeschöpf, das immer zwischen Thier und Engel schwankt, und so sehr er seiner höhern Bestimmung untreu werden würde, wenn er bloß Thier bliebe, eben so sehr versündigt er sich an seiner jetzigen, wenn er bloß Geist seyn, bloß denken und empfinden will. Er muß durchaus die thierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung vollkommen erreichen will, und besonders ist dieß in Absicht der Dauer seines Lebens von der äußersten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit, gleichförmige Restauration und Dauer des Körpers beruht, und diese kann schlechterdings nicht statt finden, wenn wir bloß denken und sitzen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stille sitzen ist ihm die größte Pein. Und gewiß, die Gabe, Tage lang zu sitzen und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und kranker Zustand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar in freyer Luft hatten.

Ich halte es daher für eine unumgänglich nöthige Bedingung zum langen Leben, sich täglich wenigstens eine Stunde Bewegung im Freyen zu machen. Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen, oder 3—4 Stunden nachher.

Eben in dieser Absicht sind mit unter angestellte kleine Reisen und Excursionen, Reiten, mäßiges Tanzen und andre gymnastische Übungen so sehr nützlich,*) und es wäre sehr zu wünschen, daß wir hierinn den Alten mehr nachahmten, welche diese so wichtigen Hülfen der Gesundheit kunstmäßig behandelten, und sich durch keine äußern Verhältnisse abhalten liessen, sie zu benutzen. Am nützlichsten sind sie, wenn nicht bloß der Leib, sondern auch die Seele zugleich mit bewegt und erweckt wird. Daher muß auch eine Promenade, welche ihrer Absicht ganz entsprechen soll, nicht allein, wo möglich in einer unterhaltenden schönen Gegend und nach einem gewissen Ziel, angestellt werden.

*) Es ist hierüber ein classisches und unsrer Nation Ehre machendes Buch nachzulesen: Guthsmuth Gymnastic, auch dessen nächstens herauskommende Spiele zur Übung und Erhohlung des Körpers und Geistes für die Jugend.

VIII.

Genuß der freyen Luft — mässige Temperatur der Wärme.

Man muß sich durchaus den Genuß einer reinen freyen Luft als eine eben so nothwendige Nahrung unseres Wesens denken, wie Essen und Trinken. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unsers Lebens, als eingeschloßne verdorbne Luft das feinste und tödtlichste Gift ist.

Hieraus fließen folgende practische Lebensregeln:

1. Man lasse keinen Tag hingehen, ohne ausserhalb der Stadt freye reine Luft genossen zu haben. Man sehe das Spazierengehen ja nicht bloß als Bewegung an, sondern vorzüglich als den Genuß der reinsten Lebensnahrung, welcher besonders Menschen, die in Zimmern zu wohnen pflegen, ganz unentbehrlich ist. Ausser diesem Nutzen wird man auch noch den haben, daß man sich durch diesen täglichen Luftgenuß beständig in Bekanntschaft und Familiarität mit der freyen Luft erhält. Und dadurch sichert man sich für einem der größten Übel der jetzigen Menschheit, der zu großen Empfindlichkeit gegen alle

Eindrücke und Veränderungen der Witterung. Es ist eine der ergiebigsten Quellen von Krankheiten, und dafür ist kein anderes Mittel, als sich durch täglichen Umgang mit der freyen Luft vertraut zu erhalten.

Und endlich wird man durch diese Gewohnheit unendlichen Vortheil für die Augen erhalten, denn es ist gewiß, daß eine Hauptursache unsrer Augenschwäche und Kurzsichtigkeit die vier Wände sind, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und wodurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Focus entfernter Gegenstände gehörig zu formiren. Der beste Beweis ist, daß diese Augenschwäche nur in Städten, und nicht auf dem Lande gefunden wird.

2. Man suche immer wo möglich hoch zu wohnen. Wer seine Gesundheit lieb hat, sollte, in Städten wenigstens, nicht par terre wohnen. Man öffne fleissig die Fenster. Windöfen oder Kamine sind die besten Reinigungsmittel der Stubenatmosphäre. Man schlafe nicht da, wo man den ganzen Tag wohnt, und die Fenster der Schlafkammer müssen den ganzen Tag offen stehen.

Noch muß ich eine für die Lebensverlängerung wichtige Erinnerung beyfügen, die Luft, in der man lebt, immer in einer nur mässigen Temperatur der Wärme zu erhalten. Es ist weit besser, in einer zu kühlen, als zu heißen Luft zu leben, denn Hitze beschleunigt den Lebensstrom

ausserordentlich, wie dieß schon das kürzere Leben der Bewohner heißer Gegenden beweißt, und viele Menschen erkünsteln sich ein solches Clima durch ihre heißen Stuben. Die Temperatur der Luft im Zimmer sollte nie über 15 Grad Reaum steigen.

IX.

Das Land- und Gartenleben.

Glücklich ist der, dem das Loos fiel, der mütterlichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in dem unmittelbaren Umgang mit der Natur seine Freude, seine Arbeit und seine Bestimmung zu finden! Er ist an der wahren Quelle der ewigen Jugend, Gesundheit und Glückseligkeit, Leib und Seele bleiben in der schönsten Harmonie und in dem besten Wohlseyn; Einfachheit, Frohsinn, Unschuld, Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens, dessen es in dieser Organisation fähig ist. Ich kann mich nicht enthalten, das, was Herder so schön davon sagt, hier einzuschalten.

Mir gefället des Freundes Entschluß, der, dem Kerker der Mauern
Entronnen, sich sein Tusculum erwählt.

Warum thürmten Unsinnige, wir, die gehauenen Felsen?
Zu fürchten etwa ihren schnellen Sturz?
Oder uns zu verhaun des Himmels glänzenden Anblick?
Zu rauben uns einander selbst die Luft?
Anders lebte voreinst in freyer und fröhlicher Unschuld,
Von solcher Thorheit fern, die junge Welt
Auf dem Lande. Da blühen unschuldige Freuden. Sie füllen
Mit immer neuer Wollust unsre Brust.
Da schaut man den Himmel. Da raubt kein Nachbar den Tag uns.
Apoll aus frischen klaren Quellen beut
Trank des Genius uns. O kennten die Menschen ihr Glück nur!
Gewiß in finstre Städte barg es nicht.
Unsre Mutter Natur, nicht hinter Schlösser und Riegel;
Für alle blühts auf offner freyer Flur,
Wers nicht suchte, fands. Wer reich ist ohne Procente,
Genießt, Sein Schatz ist, was die Erde beut.
Hier der rinnende Bach, sein Silber. Es steiget in Ähren
Sein Gold empor, und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laub verhüllt singt seine Kapelle. Da klaget,
Frohlockt und streitet seiner Sänger Chor.
Anders klagt in der Stadt der gefangene traurige Vogel;
Ein Sklave, der ihm seine Körnchen streut,

Glaubt, er singe dem Herrn. Mit jedem Tone verwünscht er
Den Wüterich, der ihm seine Freyheit stahl. —
Auf dem Lande beglückt die Natur; ihr Affe, die Kunst, darf
Nur furchtsam dort und züchtig sich ihr nahn.
Schau hier diesen Pallast, die grüne Laube. Gewölbet
Von wenig dichten Zweigen birgt sie dich.
Wie den Persermonarch sein Haus von Zedern, und schenkt dir,
Was jenen flieht, gesunden süßen Schlaf.
Große Städte sind große Lasten. Der eignen Freuden
Beraubet, hascht nach fremden Freuden man.
Alles in ihnen ist gemahlt, Gesichter und Wände,
Geberden, Worte, selbst das arme Herz.
Alles in ihnen ist von kostbaren Holz und von Marmor,
Von Holz und Marmor selbst auch Herr und Frau.
O Landesarmuth, o wie bist du reich!
Wenn man hungert, so ißt man dort, was jegliche Jahrzeit
An mannichfaltiger Erquickung dir
Froh gewährt. Der Pflug wird Tafel, das grünende Blatt wird
Ein reiner Teller für die schöne Frucht,
Reinliches Holz dein Krug, dein Wein die erfrischende Quelle,
Die frey von Giften dir Gesundheit strömt.
Und mit sanftem Geräusch zum Schlaf dich ladet, Indessen
Hoch über dir die Lerch' in Wolken singt,

Steigend auf und hernieder, und schleßt dir nah an den Füssen
In ihr geliebtes kleines Furchennest.

In der That, wenn man das Ideal eines zur Gesundheit und Longävität führenden Lebens nach theoretischen Grundsätzen entwerfen wollte, man würde auf das nähmliche zurückkommen, was uns das Bild des Landlebens darstellt. Nirgends vereinigen sich alle Erfordernisse so vollkommen als hier, nirgends wirkt alles um und in dem Menschen auf den Zweck, Erhaltung der Gesundheit und des Lebens, hin, als hier. Der Genuß einer reinen gesunden Luft, einfacher und frugaler Kost, tägliche starke Bewegung im Freyen, eine bestimmte Ordnung in allen Lebensgeschäften, der schöne Blick in die reine Natur, und die Stimmung von innrer Ruhe, Heiterkeit und Frohsinn, die sich dadurch über unsern Geist verbreitet, — welche Quellen von Lebensrestauration! Dazu kommt noch, daß das Landleben ganz vorzüglich dem Gemüthe denjenigen Ton zu geben vermag, welcher dem Leidenschaftlichen, Überspannten und Excentrischen entgegen ist, um so mehr, da es uns auch dem Gewühl, den Frictionen und Corruptionen der Städte, entzieht, die jenen Leidenschaften Nahrung geben könnten. Es erhält folglich von innen und von aussen Gemüthsruhe und Gleichmuth, der so sehr Lebenserhaltend ist; es gibt zwar Freuden, Hoffnungen,

Genüsse in Menge, aber alle ohne Heftigkeit, ohne Leidenschaft, temperirt durch den sanften Ton der Natur. Kein Wunder folglich, daß uns die Erfahrung die Beyspiele des höchsten Alters nur in dieser Lebensweise finden läßt.

Es ist traurig, daß diese Lebensart, die ursprünglichste und natürlichste des Menschen, jetzt von so vielen gering geschätzt wird, so daß selbst der glückliche Landmann es kaum erwarten kann, bis sein Sohn ein studierter Taugenichts ist, und das Mißverhältniß zwischen Städter und Landmann immer größer zu werden scheint. Gewiß, es stünde besser um die Glückseligkeit der einzelnen Individuen und des Ganzen, wenn sich ein großer Theil der jetzt gangbaren Federmesser und Papierscheeren in Sicheln und Pflugschaare, und der jetzt mit schreibender Handarbeit beschäftigten Finger in pflügende und ackernde Hände verwandelte. Es ist ja das erste bey so vielen auch nur Handarbeit, aber die letztere ist nützlicher. Und wenn ich nicht sehr irre, so werden wir endlich, auch durch politische Verhältnisse genöthigt, wieder dahin zurückzukommen. Der Mensch wird sich der Mutter Natur und der Erde wieder mehr nähern müssen, von der er sich in allem Sinn zu sehr entfernt hat.

Freylich können wir nicht alle Landleute von Profession seyn. Aber, wie schön wäre es, wenn auch Gelehrte, Geschäftsmänner, Kopfarbeiter, ihre Existenz in beyderley Arten von Beschäfti-

gung theilten, wenn sie den Alten darinn nachahmten, die, troz ihrer philosophischen oder Staatsgeschäfte, es nicht unter ihrer Würde hielten, zwischen durch sich ganz dem Landleben zu widmen, und im eigentlichsten Verstande zu rusticiren. Gewiß, alle die so traurigen Folgen des sitzenden Lebens und der Kopfanstrengung würden wegfallen, wenn ein solcher Mann täglich einige Stunden, oder alle Jahre einige Monathe den Spaten und die Hacke zur Hand nähme, und sein Feld oder seinen Garten bearbeitete (denn freylich nicht die gewöhnliche Art auf dem Lande zu leben, die meistentheils nichts weiter heißt, als Bücher und Sorgen mit hinaus zu nehmen, und, anstatt im Zimmer, nun im Freyen zu lesen, zu denken und zu schreiben, — kann jenen Zweck erfüllen). Solche Rusticationen würden das Gleichgewicht zwisuhen Geist und Körper wieder herstellen, was der Schreibtisch so oft aufhebt, sie würden durch Verbindung der drey großen Panazeen, körperlicher Bewegung, freyer Luft und Gemüthsaufheiterung, alle Jahre eine Verjüngung und Restauration bewirken, die der Lebensdauer und dem Lebensglück von unglaublichen Nutzen seyn würde. Ja, ich glaube nicht zu viel zu sagen, wenn ich von dieser Gewohnheit ausser dem physischen Nutzen auch manchen geistigen und moralischen verspreche. Der Hirngespinnste und Hypothesen der Studierstuben würden zuverlässig weniger werden, man würde nicht

mehr so häufig die ganze Welt bloß in seiner Person oder in seinen vier Wänden zu haben glauben, und sie auf diesem Fuße behandeln, und der ganze Geist würde mehr Wahrheit, Gesundheit, Wärme und Natursinn bekommen, Eigenschaften, die die Griechischen und Römischen Philosophen so sehr auszeichnen, und die sie, nach meiner Meinung, größten Theils dieser Gewohnheit und dem fortdauernden Umgang mit der Natur zu danken haben. Aber deßwegen sollte man die größte Sorge tragen, den Sinn für die Natur in sich nicht vergehen zu lassen. Er verliert sich so leicht durch anhaltendes Leben in abstracto, durch angreifende Geschäfte, durch den Dunst der Studierstuben, und hat man ihn einmahl verloren, so hat die schönste Natur keine Wirkung auf uns, man kann in der lieblichsten Gegend unter dem schönsten Himmel — lebendig todt bleiben. Dieß verhüthet man am besten, wenn man sich nie zu sehr und nie zu lange von der Natur entfernt, sich, so oft es seyn kann, der künstlichen und abstracten Welt entzieht, und alle Sinne den wohlthätigen Einflüssen der Natur öffnet, wenn man von Jugend auf Freude und Geschmack an dem Studium der Naturwissenschaft zu erlangen sucht (schon bey der Erziehung sollte darauf Rücksicht genommen werden), und seine Fantasie durch die schönen Nachahmungen der Mahlerey und durch die Herzerhebenden Darstellungen der Dichter der

Natur, eines Zachariä, Thompson, Geßner, Matthison u. s. w. dafür erwärmt.

X.

Reisen.

Ich kann unmöglich unterlassen, diesem herrlichen Genuß des Lebens eine eigne Stelle zu widmen, und ihn auch zur Verlängerung desselben zu empfehlen. Die fortgesetzte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freyen immer veränderten Luft, wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen unglaublich viel zu Erneuerung und Verjüngung des Lebens. Es ist wahr, die Lebensconsumtion kann dabey etwas vermehrt werden, aber dieß wird reichlich durch die vermehrte Restauration ersetzt, die theils in Absicht des Körperlichen durch die ermunterte und gestärkte Verdauung, theils geistig durch den Wechsel angenehmer Eindrücke und die Vergessenheit seiner selbst bewirkt wird. Denen vorzüglich, welche ihr Beruf zum Sitzen nöthigt, die anhaltend mit abstracten Gegenständen oder drückenden Berufsarbeiten beschäftigt sind; deren Gemüth in Gefühllosigkeit, Trübsinn oder hypo-

chondrische Verstimmung versunken ist, oder denen, was wohl das schlimmste von allen ist, keine häusliche Glückseligkeit zu Theil wurde, — diesen empfehle ich dieses große Hülfsmittel.

Aber gar viele benutzen es nicht so, daß es diese heilsamen Wirkungen hat, und es wird hier nicht undienlich seyn, einige der wichtigsten Regeln mitzutheilen, wie man reisen muß, um es für Gesundheit und Leben heilsam zu machen.

1. Am gesundesten und zweckmässigsten sind die Reisen zu Fuß und noch besser zu Pferde. Nur wenn man schwächlich ist, oder zu starke Touren macht, ist das Fahren rathsam.

2. Beym Fahren ist es sehr heilsam, im Wagen immer die Lage zu verändern, bald zu sitzen, bald zu liegen u. s. f., dadurch verhüthet man am besten die Nachtheile des anhaltenden Fahrens, die am meisten daher entstehen, wenn die Erschütterung immer einerley Richtung nimmt.

3. Die Natur verträgt keine schnelle Sprünge. Es ist deßhalb niemand, der anhaltendes sitzendes Leben gewohnt war, anzurathen, sich davon schnell auf eine rasche stark erschütternde Reise zu begeben. Es würde ungefähr dasselbe seyn, als wenn jemand, der Wasser zu trinken gewohnt ist, plötzlich anfangen wollte, Wein zu trinken. — Man mache daher den Übergang langsam, und fange mit mässigen Bewegungen an.

4. Überhaupt dürfen Reisen, die Verlänge-

rung des Lebens und der Gesundheit zum Zweck haben, nie Strapaze werden, welches aber nur nach der Verschiedenheit der Naturen und Constitutionen bestimmt werden kann. Drey bis vier Meilen des Tags, und alle drey vier Tage einen oder einige Rasttage, möchten etwa der allgemeinste Maßstab seyn. Vorzüglich vermeide man das Reisen bey Nacht, das durch Störung der nöthigen Erhohlung, durch Unterdrückung der Ausdünstung, und durch ungesunde Luft immer sehr nachtheilig ist. Man kann sich am Tage doppelt so viel zumuthen, wenn man nur die Nachtruhe respectirt.

5. Man glaube ja nicht, daß man auf Reisen desto unmässiger seyn könne. Zwar in der Wahl der Speisen und Getränke braucht man nicht ängstlich zu seyn, und es ist am besten, in jedem Lande die da gewöhnliche Diät zu führen. Aber nie überlade man sich. Denn während der Bewegung ist die Kraft des Körpers zu sehr getheilt, als daß man dem Magen zu viel bitten dürfte, und die Bewegung selbst wird dadurch mühsamer. Insbesondere darf man in hitzigen Speisen und Getränken (was doch auf Reisen so gewöhnlich ist) nicht zu viel thun. Denn das Reisen an sich wirkt schon als Reiz, und wir brauchen daher eigentlich weniger reizende Speisen und Getränke, als im ruhigen Zustande. Sonst entstehen gar leicht Übertreizungen, Erhitzungen, Blutcongestionen u. dgl. Am besten ist es, auf

Reisen lieber oft aber wenig auf einmahl zu genießen, mehr zu trinken als zu essen; und Nahrungsmittel zu wählen, die leicht verdaulich, und dennoch stark nährend, nicht erhitzend, und nicht leicht zu verfälschen sind. Daher es auf dem Lande und in schlechten Wirthshäusern am sichersten ist, Milch, Eyer, gut ausgebacknes Brot, frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch und Obst zu genießen. Am meisten warne ich für den Weinen, die man in solchen Häusern bekommt. Besser ist Wasser, zu dessen Verbesserung man Citrone, oder Citronenzucker (*Bastilles au Citron*) oder einen guten Liquor bey sich führen kann, wovon man etwas zum Wasser mischt. Ist es faulichtriechend, so dient das Kohlenpulver *).

6. Man vermeide die übermässige Anstrengung

*) Dieß ist eine der größten und wohlthätigsten Erfindungen der neuern Zeit, die wir Hrn. Lowitz in Petersburg verdanken. Alles noch so faulriechende und schmeckende Wasser kann man auf folgende Weise in wenig Minuten völlig von seinem faulichten Geruch und Geschmack befreyen, und zu guten Trinkwasser machen: Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, pülvert sie fein, und mischt unter ein Nösel Wasser etwa einen Eßlöffel dieses Pulvers, rührt es um, und läßt es einige Minuten stehen. Hierauf läßt man es durch Fliespapier langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Geschmack, also völlig rein und zum Trinken tauglich, sammlen wird. Man kann auch die Kohlen, gleich nach dem Glühen gepülvert

gung und Verschwendung der Kräfte. Es ist zwar im allgemeinen eben so schwer das rechte Maß der Bewegung anzugeben, als das rechte Maß im Essen und Trinken. Aber die Natur hat uns da einen sehr guten Wegweiser gegeben, das Gefühl der Ermüdung, welches hier eben so bedeutend ist, als das Gefühl der Sättigung beym Essen und Trinken. Müdigkeit ist nichts anders, als der Zuruf der Natur, daß unser Vorrath von Kräften erschöpft ist, und, wer müde ist, der soll ruhen. Aber freylich kann auch hier die Natur verwöhnt werden, und wir fühlen endlich eben so wenig das Müdeseyn, als der beständige Schlemmer das Sattseyn, besonders wenn man durch reizende und erhitzende Speisen und Getränke die Nerven spannt. Doch gibt es dann andre Anzeigen, die uns sagen, daß wir das Maß überschritten haben, und auf diese bitte ich genau zu merken. Wenn man anfängt mißmuthig und verdrossen zu werden, wenn man schläfrig ist und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bey einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit sich verliert, wenn bey der geringsten Bewegung ein Klopfen der Adern, Erhitzung, auch wohl Zittern entsteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird, — dann ist es hohe Zeit, Ruhe und Erhohlung zu suchen, wenn man eine Krankheit

und in wohl verstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise nehmen, und lange conserviren.

vermeiden will, die denn schon im Entstehen ist.

7. Auf Reisen kann die unmerkliche Ausdünstung leicht gestört werden, und Erkältung ist eine Hauptquelle der Krankheiten, die da vorkommen. Es ist daher rathsam, allen schnellen Übergang aus Hitze und Kälte, und umgekehrt, zu meiden, und, wer eine schon empfindliche Haut hat, thut am besten, auf Reisen ein Hemde von dünnen Flanell zu tragen.

8. Reinlichkeit ist auf Reisen doppelt nöthig, und daher das öftere Waschen des ganzen Körpers mit frischen Wasser sehr zu empfehlen, welches auch zur Verminderung der Müdigkeit viel beyträgt.

9. Im Winter oder im feuchten kalten Clima wird man sich immer eher starke Bewegung zumuthen können, als im Sommer oder in heißen Ländern, wo uns schon der Schweiß die Hälfte der Kraft entzieht. So auch früh morgens mehr als des Nachmittags.

10. Personen, die sehr vollblütig oder zu Bluthusten und andern Blutflüssen geneigt sind, müssen erst ihren Arzt befragen, ehe sie sich auf eine Reise begeben.

XI.

Reinlichkeit und Hautcultur.

Beydes halte ich für Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Die Reinlichkeit entfernt alles, was unsere Natur als unnütz oder verdorben von sich abgesondert hat, so wie alles der Art, was von aussen unsrer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Die Hautcultur ist ein wesentliche Theil davon, und besteht in einer solchen Behandlung der Haut von Jugend auf, wodurch dieselbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Wir müssen nähmlich unsre Haut nicht bloß als einen gleichgültigen Mantel gegen Regen und Sonnenschein betrachten; sondern als eins der wichtigsten Organe unsers Körpers, ohne dessen unaufhörliche Thätigkeit und Gangbarkeit weder Gesundheit noch langes Leben bestehen kann, und dessen Vernachlässigung in neuern Zeiten eine unerkannte Quelle unzähliger Kränklichkeiten und Lebensabkürzungen worden ist. Könnte ich doch nachfolgendes recht eindrücklich sagen, um mehr Achtung für dieses Organ und dessen bessere Behandlung zu erregen!

Die Haut ist das größte Reinigungsmittel

unsers Körpers. Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdünstet dadurch, durch Millionen kleiner Gefäße, auf eine unbemerkbare Weise eine Menge verdorbner, abgenutzter und verbrauchter Theile. Diese Absonderung ist mit unserm Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unserm Körper bey weitem der größte Theil alles Verdorbenen entzogen. Ist sie also schlaff, verstopft oder unthätig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unsrer Säfte unausbleibliche Folge seyn. Insbesondere entstehen die übelsten Hautkrankheiten daher.

Die Haut ist ferner der Sitz des allgemeinsten Sinns, des Gefühls, desjenigen Sinns, der uns vorzüglich mit der uns umgebenden Natur, insbesondere der Atmosphäre, in Verbindung setzt, von dessen Zustand also größten Theils das Gefühl unsrer eignen Existenz und unsers Verhältnisses zu dem, was um uns ist, bestimmt wird. Die größere oder geringere Empfänglichkeit für Krankheiten hängt daher gar sehr von der Haut ab, und wessen Haut zu geschwächt oder erschlafft ist, der hat gewöhnlich eine zu feine und unnatürliche Empfindlichkeit derselben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zuglüftchen auf eine höchst unangenehme Weise in seinem Innern bemerkt, und zuletzt ein wahres Barometer wird. Man nennt dieß die rheumatische Constitution, die hauptsächlich in der mangelnden Hautstärke ihren

Grund hat. Auch entsteht daher die Neigung zum Schwitzen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zustand ist, und uns beständigen Erkältungen und Kränklichkeiten aussetzt.

Überdieß ist sie ein Hauptmittel, um das Gleichgewicht in den Kräften und Bewegungen unsers Körpers in Ordnung zu halten. Je thätiger und offner die Haut ist, desto sicherer ist der Mensch für Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, Darmkanal und ganzen Unterleib, desto weniger Neigung zu den gastrischen (gallichten und schleimichten) Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungensucht, Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese Krankheiten jetzt bey uns so eingerissen sind, liegt darinne, daß wir unsre Haut nicht mehr durch Bäder und andre Mittel reinigen und stärken.

Die Haut ist ferner eins der wichtigsten Restaurationsmittel unsers Körpers, wodurch uns aus der Luft eine Menge feiner und geistiger Bestandtheile zugeführt werden sollen. Ohne gesunde Haut ist daher keine völlige Restauration, ein Hauptprincip des langen Lebens, möglich. Unreinlichkeit deteriorirt den Menschen physisch und moralisch.

Auch ist nicht zu vergessen, daß die Haut das Hauptorgan der Crisen, das heißt: der Naturhülfe in Krankheiten, ist, und daß ein Mensch mit einer offnen und gehörig belebten Haut weit

sichrer seyn kann, bey vorkommenden Krankheiten leichter und vollkommner geheilt zu werden, ja sich oft, ohne Arzney, selbst durch zu helfen.

Daß ein solches Organ ein Grundpfeiler der Gesundheit und des Lebens sey, wird nun wohl niemand läugnen, und es ist daher in der That unbegreiflich, wie man in den neuern Zeiten, und gerade bey den vernünftigern und aufgeklärtern Völkern, dasselbe und seine gehörige Cultur so ganz hat vernachlässigen können. Ja, anstatt das mindeste dafür zu thun, finden wir vielmehr, daß man von Kindheit auf alles gleichsam darauf anlegt, die Haut zu verstopfen, zu erschlaffen und zu lähmen. Bey weiten die mehresten Menschen empfinden ausser dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohlthat des Badens nicht wieder, die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmuz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, Federbetten u. s. w. erschlafft und geschwächt, durch eingeschloßne Luft und sitzendes Leben gelähmt, und ich glaube ohne alle Übertreibung behaupten zu können, daß bey den meisten Menschen unsrer Gegenden die Haut zur Hälfte verstopft und unthätig sey.

Man erlaube mir, hier auf eine Inconsequenz aufmerksam zu machen, die nur das vor sich hat, daß sie nicht die einzige der Art im menschlichen Leben ist. Bey Pferden und andern Thieren ist der gemeinste Mann überzeugt, daß

gehörige Hautcultur ganz unentbehrlich zu ihrem Wohlseyn und Leben sey. Der Knecht versäumt Schlaf und alles, um sein Pferd gehörig striegeln, schwemmen und reinigen zu können. Wird das Thier mager und schwach, so ist es der erste Gedanke, ob man vielleicht in der Hautbesorgung etwas versäumt und vernachlässigt habe. Bey seinem Kinde aber und bey sich selbst, fällt ihm dieser einfache Gedanke nie ein. Wird dieß schwach und elend, zehrt es sich ab, bekommt es die sogenannten Mitesser (alles Folge der Unreinlichkeit), so denkt er eher an Behexung und andern Unsinn, als an die wahre Ursache, unterlaßne Hautreinigung. So vernünftig, so aufgeklärt sind wir bey Thieren; warum nun nicht auch bey Menschen?

Die Regeln, die ich zur Erhaltung der Reinigkeit und eines gesunden lebendigen Zustandes der Haut zu geben habe, sind sehr leicht und einfach, und können, insbesondere wenn sie von Jugend auf befolgt werden, als große Verlängerungsmittel des Lebens betrachtet werden:

1. Man entferne sorgfältig alles, was unser Körper als schädlich und verdorben von sich abgesondert hat. Dieß geschieht, wenn man öfters (wers haben kann täglich) die Wäsche wechselt, die Betten, wenigstens die Überzüge oft umändert, und sich daher lieber der Matratzen bedient, die weniger Unreinigkeit annehmen, und die Luft des Wohnzimmers, hauptsächlich des Schlafzimmers, immer erneuert.

2. Man wasche sich täglich mit frischem Wasser den ganzen Körper; und reibe zugleich die Haut stark, wodurch sie ausserordentlich viel Leben und Gangbarkeit erhält.

3. Man bade Jahr aus Jahr ein alle Wochen wenigstens einmahl in lauen Wasser, wozu sehr nützlich noch eine Abkochung von 5—6 Loth Seife gemischt werden kann. Wollte Gott, daß die Badehäuser an allen Orten wieder in Gang gesetzt würden, damit auch der unbegüterte Theil des Volks diese Wohlthat genießen könnte, so wie er sie in den vorigen Jahrhunderten überall genoß, und dadurch gesund und stark wurde! *)

*) Wir haben noch überall Badehäuser und Bader, aber bloß als Rudera jener löblichen Gewohnheit. Ihre Benutzung ist durch eine unbegreifliche Indolenz der Menschen ganz abgekommen. Ehemahls gingen alle Sonnabende Baderprocessionen mit klingenden Becken durch die Strassen, um ans Baden zu erinnern, und der im Schmuz arbeitende Handwerker wusch nun im Bade jene Unreinigkeiten von sich, die er jetzt gewöhnlich Zeitlebens mit sich trägt. Es sollte jeder Ort ein Badehaus oder Floß im Flusse für den Sommer, und ein anderes für den Winter haben. Nur beobachte man bey jedem Bade die Regel, nie bey vollem Magen, also nüchtern oder 4 Stunden nach dem Essen, auch nie mit erhitztem Körper ins Bad zu gehen, im kühlen Flußwasser nie über eine Viertelstunde, im lauen Wasser nie über drey Viertelstunden zu bleiben, die Erkältung beym Herausgehen zu verhüthen (welches am besten

Ich kann hier nicht umhin, des Seebads zu erwähnen, das durch seine reizende und eindringende Kraft unter den Mitteln zur Hautcultur oben an steht, und gewiß eins der ersten Bedürfnisse der jetzigen Generation erfüllt, die Haut zu öffnen, und das ganze Organ und dadurch das ganze Nervensystem neu zu beleben. Es hat dieses Bad zwey grosse Vorzüge, einmahl daß es (ungeachtet seiner grossen Heilkräfte in Krankheiten) dennoch als das naturgemässeste Hülfsmittel, auch bloß zur Erhaltung und Befestigung der Gesundheit, von Gesunden benutzt werden kann, was bey einer Menge andern Bädern nicht der Fall ist, die einem Gesunden schaden. Es ist damit wie mit der Leibesbewegung, sie kann unheilbare Krankheiten curiren, und dennoch kann sie auch der Gesündeste zu Erhaltung seiner Gesundheit brauchen. Der andre Vorzug aber ist der ganz unbeschreibliche grosse und herrliche Anblick der See, der damit verbunden ist, und der auf einen nicht daran gewöhnten ei-

dadurch geschieht, wenn man gleich beym Heraussteigen einen flanellnen Schlafrock überzieht), und nach dem Bade bey trockner warmer Witterung eine mässige Bewegung zu machen, bey kühler und feuchter Witterung aber eine Stunde lang in warmen Zimmer zu bleiben. Mehr davon findet man in Meinen gemeinnützigen Aufsätzen, Leipzig bey Göschen, unter dem Kapitel: Erinnerung an die Bäder.

ne Wirkung thut, welche eine gänzliche Umstimmung und wohlthätige Exaltation des Nervensystems und Gemüths hervor bringen kann. Ich bin überzeugt, daß die physischen Wirkungen des Mittels durch diesen Seeleneindruck ausserordentlich unterstützt werden müssen, und daß z. B. eine hypochondrische oder an Nerven leidende Person schon das Wohnen an der See und die damit verbundnen herrlichen Schauspiele des Auf- und Untergehens der Sonne, des Sturm u. s. w. halb curiren können. Ich würde in gleicher Absicht einen Kontinentsbewohner die Reise ins Seebad, und einem Küstenbewohner die Reise in die Alpen rathen, denn beydes sind, dünkt mich, die größten Standpuncte der Natur. Dank daher dem erhabenen und Menschen beglückenden Fürsten, der in Dobrahn bey Rostock Teutschland das erste Seebad schenkte, und dem würdigen Arzt Vogel, der dasselbe so trefflich und zweckmässig einrichtete, und durch seine Gegenwart die Heilsamkeit desselben erhöht.

4. Man trage Kleidungen, die die Haut nicht schwächen, und die ausdünstenden Materien leicht durchgehen lassen. Ich kenne nichts verderblicheres in diesem Sinne, als das Tragen der Pelze. Es schwächt durch die übergrosse Wärme ausnehmend die Haut, befördert nicht Ausdünstung, sondern Schweiß, und läßt doch die verdunstenden Theile, wegen des Leders, nicht hindurch gehen. Die Folge ist, daß sich ein be-

ständiges Dunstbad zwischen der Haut und dem Pelze erzeugt, und daß ein großer Theil der unreinen Materien uns wieder zurück gegeben und wieder eingesogen wird. Weit besser ist das englische Pelzzeug, welches die Vortheile des Pelzes und doch nicht (weil es kein Leder hat) die Nachtheile der Unreinlichkeit und der eingeschloßnen Hitze hat. Aber alle diese zu warmen wollnen Bedeckungen auf blosser Haut, sind nur bey sehr grosser Kälte, oder bey schon schwächlichen und zu Rhevmatismen geneigten Naturen zu empfehlen. In der Kindheit und Jugend und bey übrigens gesunden Körper ist es am besten, unmittelbar auf der Haut eine Bekleidung von Leinwand oder Baumwolle zu tragen, und darüber im Sommer ein eben solches, im Winter ein wollnes, Überkleid.

5. Man mache sich fleißig körperliche Bewegung, denn dieß ist das größte Beförderungsmittel der unmerklichen Ausdünstung.

6. Man vermeide solche Speisen, die die Ausdünstung hemmen, und nicht gut perspiriren. Dahin gehören alles Fett, Schweinefleisch, Gänsefleisch, grobe unausgebackene Mehlspeisen, Käse.

XII.

Gute Diät und Mässigkeit im Essen und Trinken — Erhaltung der Zähne.

Der Begriff der guten Diät ist etwas relatif: wir sehen, daß gerade die Menschen die ältesten wurden, die gewiß keine ausgesuchte ängstliche Diät hielten, aber die sparsam lebten, und es ist eben ein Vorzug der menschlichen Natur, aber sie alle, auch die heterogensten, Nahrungsmittel verarbeiten und sich verähnlichen kann, nicht, wie die thierische, auf eine gewisse Classe eingeschränkt ist. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der natürlich, mehr im Freyen und in Bewegung lebt, sehr wenig Diätregeln braucht. Unsre künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben nothwendig.

So viel ist gewiß, daß es nicht so wohl auf die Qualität aber gar sehr auf die Quantität der Nahrungsmittel ankommt, wenn wir auf Verlängerung des Lebens sehen, und Cornaros Beyspiel gibt uns davon einen erstaunlichen Beweiß, wie weit ein sonst schwächlicher Mensch dadurch seine Existenz verlängern kann.

Man kann mit Wahrheit behaupten, daß der größte Theil der Menschen viel mehr ißt, als

er nöthig hat, und schon in der Kindheit wird uns durch das gewaltsame Hinunterstopfen und Überfüttern der natürliche Sinn genommen, zu wissen, wenn wir satt sind.

Ich werde also hier nur solche allgemeine Regeln in Absicht aufs Essen und Trinken geben, die allgemein gültig sind, und von denen ich überzeugt bin, daß sie wesentlichen Einfluß auf Verlängerung des Lebens haben.

1. Nicht das, was wir essen, sondern das, was wir verdauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. — Folglich, wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dieß geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel, welches beydes ich als ein Hauptstück des ganzen Restaurationsgeschäfts betrachte, und daher einen großen Werth zur Verlängerung des Lebens darauf lege, um so mehr, da nach meinen Untersuchungen, alle sehr alt gewordene die Gewohnheit an sich hatten, langsam zu essen.

2. Es kommt hierbey also sehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die Lebensverlängernden Mittel zähle. Hier einige Regeln, die gewiß, wenn sie von Anfang an gebraucht werden, die Zähne bis ins hohe Alter fest und unverdorben erhalten können:

Man verbinde immer einen gehörigen Genuß der Vegetabilien oder des Brotes mit dem Fleische, denn das Fleisch bleibt weit leichter zwischen den Zähnen hängen, fault und greift die Zähne an. Man wird daher durchgängig finden, daß die Classen von Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch geniessen, Bauern, Landbewohner, immer die besten Zähne haben, uneracht sie sie fast nie putzen. Aber es kann kein beßres Zahnpulver geben, als das Kauen eines Stücks schwarzen trocknen Brotes. Es ist daher für die Zähne eine sehr heilsame Gewohnheit, nach jeder Mahlzeit ein Brotrindchen langsam zu verkauen.

Man vermeide jeden plötzlichen Übergang der Zähne aus einer heissen in eine kalte Temperatur und umgekehrt. Denn der Überzug jedes Zahns ist Glas- oder Emailartig, und kann bey jedem solchen schnellen Wechsel leicht einen Sprung bekommen, in den sich die verdorbnen Theile hinein setzen, und so den ersten Grund zur Corruption des Innern legen. Es ist daher am besten, nie zu heisse oder zu kalte Dinge in den Mund zu nehmen, am allerwenigsten während des Genusses von etwas heissen, z. B. der warmen Suppe, kalt zu trinken.

Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebacknes, was mit viel zähen leimichten Theilen vermischt ist.

Sobald man den ersten angefreßnen Zahn

bemerkt, so lasse man ihn gleich heraus nehmen, denn sonst steckt dieser die übrigen an.

Man spüle alle Morgen, insbesondere aber nach jeder Mahlzeit die Zähne mit Wasser aus, denn dadurch werden die Überreste der Speisen weggenommen, die so gewöhnlich zwischen den Zähnen sitzen bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen.

Man wird bey gehöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten aber die Zähne (wie dieß in der Natur manches Menschen liegt), geneigt seyn, immer mehr Schmuz (den sogenannten Weinstein) anzusetzen, so empfehle ich folgendes ganz unschuldige Mittel; 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äusserst fein gepülvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Nelken und eben so viel Bergamotöhl zugemischt, und damit die Zähne des Morgens abgerieben. Ist das Zahnfleisch schwammigt, blutend, scorbutisch, so setzt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu.

3. Man hüthe sich ja, bey Tisch nicht zu studiren, zu lesen oder den Kopf anzustrengen. Dieser Zeitpunct muß schlechterdings dem Magen heilig seyn. Es ist die Zeit seines Regiments, und die Seele darf nur in so fern mit ins Spiel kommen, als nöthig ist, ihn zu unterstützen. So ist z. B. das Lachen eins der größten Verdauungsmittel, das ich kenne, und die Gewohn-

heit unsrer Vorfahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigmacher bey Tische zu erregen, war auf sehr richtige medicinische Grundsätze gebaut. — Genug, man suche frohe und muntere Gesellschaft bey Tisch zu haben. Was in Freuden und Scherz genossen wird, das gibt gewiß auch gutes und leichtes Blut.

4. Man mache sich nie unmittelbar nach der Mahlzeit sehr starke Bewegung, denn dieses stört die Verdauung und Assimilation der Nahrungsmittel ganz erstaunlich. Am besten Stehen oder langsames Herumgehen. Die beste Zeit zur Bewegung ist vor Tisch, oder drey Stunden nach dem Essen.

5. Man esse nie so viel, daß man den Magen fühlt. Am besten man höre auf, ehe man noch übersättigt ist. Und immer muß die Quantität der Nahrung mit der körperlichen Arbeit in Verhältniß stehen; je weniger Arbeit, desto weniger Nahrung.

6. Man halte sich bey der Wahl der Speisen immer mehr an die Vegetabilien. Fleischspeisen haben immer mehr Neigung zur Fäulniß, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbesserung der Fäulniß, die unser beständiger nächster Feind ist. Ferner animalische Speisen haben immer mehr reizendes und erhitzendes, hingegen Vegetabilien geben ein kühles mildes Blut, vermindern die innern Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit, und retardiren also wirklich

die Lebensconsumtion. Und endlich geben animalische Speisen viel mehr Blut und Nahrung, und erfodern also, wenn sie gut bekommen sollen, weit mehr Arbeit und körperliche Bewegung; ausserdem wird man vollblütig. Sie sind also in dieser Rücksicht gar keine Nahrung für Gelehrte und Leute, die viel sitzen, denn solche Menschen brauchen keine so starke Restauration, wenig Ersatz von Substanz, sondern nur von den feinern Nahrungssäften, die zu den Geistesbeschäftigungen dienen. Am meisten vermeide man Fleisch im Sommer und wenn Faulfieber grassiren. — Auch finden wir, daß nicht die Fleischesser, sondern die, die von Vegetabilien (Gemüsse, Obst, Körner und Milch) lebten, das höchste Alter erreichten. — Baco erzählt von einem hundert zwanzig jährigen Manne, der zeitlebens nichts anders als Milch genossen hatte. Die Bramanen essen, vermöge ihrer Religion, nie etwas anders als Vegetabilien und erreichen meist ein hundert jähriges Alter. J. Wesley fing in der Mitte seines Lebens an, gar kein Fleisch, sondern bloß Vegetabilien zu geniessen, und ward 88 Jahre alt.

7. Man esse Abends nie viel, wenig oder gar kein Fleisch, am besten kalt, und einige Stunden vor Schlafengehen.

8. Man versäume nicht das nöthige Trinken. Es geschieht häufig, daß man durch Unachtsamkeit auf die Erinnerungen der Natur zuletzt das Trinken ganz verlernt, und nun gar nicht

mehr von der Natur erinnert wird, welches eine Hauptursache der Trockenheit, Verstopfung des Unterleibes, und einer Menge von Krankheiten ist, die man so häufig bey Gelehrten und sitzenden Frauenzimmern findet. Aber man merke: Nicht unter dem Essen ist die beste Zeit zum Trinken, denn dadurch wird der Magensaft zu sehr verdünnt und die Kraft des Magens geschwächt, sondern nach Tische etwa eine Stunde nachher.

Das beste Getränk ist Wasser, dieses gewöhnlich so verachtete, ja von manchen für schädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein grosses Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Hr. General-Chirurgus Theden sagt, *) der sein nun mehr als achtzig jähriges Leben, hauptsächlich dem täglichen Genuß von 7 — 8 Quart (20 — 24 Pfund) frischen Wasser zuschreibt, denn er nun seit mehr als 40 Jahren macht. Er war zwischen dem dreyßig und vierzigsten Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, daß er diese Wasserdiät anfing, verloren sich alle die Zufälle, und er ist in der spätern Hälfte seines Lebens weit gesunder, als in der frühen, und völlig frey von Hy-

*) S. Thedens neue Bemerkungen.

pochondrie. — Aber die Hauptsache ist, es muß frisch (d. h. aus Quellen, nicht aus offnen Brunnen, frisch geschöpft und gehörig verstopft) seyn, denn jedes Brunnenwasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist (fixe Luft) wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiß Respect dafür einflößen können:

Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fixe Luft ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Galle- und Fäulnißtilgendes Mittel, wegen der vielen fixen Luft und der salzigten Bestandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Excretion. — Da nach den neuern Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir wirklich neuen Lebensreiz, indem wir Wasser trinken.

Auch kann ich hier unmöglich unterlassen, wieder einmahl etwas zum Besten der Suppen (der flüssigen Nahrung) zu sagen, nachdem es seit einiger Zeit Mode worden ist, ihnen nichts als Böses nachzusagen.

Ein mäßiger Genuß von Suppen schadet zuverlässig nicht; es ist sonderbar, sich davon so

große Erschlaffung des Magens zu träumen. Wird denn nicht alles Getränk, wenn wirs auch kalt zu uns nehmen, in wenig Minuten warme Suppe im Magen, und befindet sich denn der Magen nicht den ganzen Tag in der natürlichen Temperatur einer warmen Suppe? Nur hüthe man sich, sie heiß oder in zu großer Menge auf einmahl, oder zu wässerigt zu geniessen. Aber sie hat auch große Vortheile; Sie ersetzt das Getränk, besonders bey Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche ausser Tisch wenig oder gar nicht trinken, und die, wenn sie nun auch das Suppenessen unterlassen, viel zu wenig Feuchtigkeit ins Blut bekommen; wobey noch das zu bemerken ist, daß das Flüssige, in Suppengestalt genossen, sich weit besser und schneller unsern Säften beymischt, als wenn es kalt und roh getrunken wird. Eben deswegen ist nun auch Suppe ein großes Verhüthungsmittel der Trockenheit und Rigidität des Körpers, und daher für trockne Naturen und im Alter die beste Art der Nahrung. Je älter der Mensch wird, desto mehr muß er von Suppe leben. Ja selbst die Dienste eines Arzneymittels vertritt sie. Nach Erkältungen, bey nervigten oder Magenkopfweh, bey Koliken und manchen Arten von Magenkrämpfen, ist warme Suppe das beste Mittel. Auch wird es zum Beweiß des Nutzens und wenigstens der Unschädlichkeit der Suppen dienen, wenn ich sage, daß unsre Vorfahren, die gewiß

stärker waren, als wir, und die Bauern, die es noch sind, viel Suppe geniessen, und daß alle alte Leute, die ich kennen gelernt habe, große Freunde der Suppe waren.

Der Wein erfreut des Menschen Herz, aber er ist keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben; denn diejenigen sind am ältesten geworden, die ihn nicht tranken. Ja er kann, als ein reizendes, die Lebensconsumtion beschleunigendes, Mittel, das Leben sehr verkürzen, wenn er zu häufig und in zu großer Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht schaden und ein Freund des Lebens werden soll, so muß man ihn nicht täglich, und nie im Übermaaß trinken, je jünger man ist, desto weniger, je älter, desto mehr. Am besten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benutzt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erhohlung, auf die Belebung eines freundschaftlichen Zirkels verspart.

XIII.

Ruhe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenstimmungen und Beschäftigungen.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlage alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens! Freylich wird man sagen; dieß sind keine Mittel; welche wir uns selbst geben können, sie hängen von äussern Umständen ab. — Aber mir scheint dieß gar nicht so; denn sonst müßten ja die Großen und Reichen die Zufriedensten und Glücklichsten, und die Armen die Unglücklichsten seyn, wovon doch die Erfahrung das Gegentheil zeigt, und es existirt zuverlässig weit mehr Zufriedenheit in der Dürftigkeit, als in der reichen und begüterten Classe.

Es gibt also Quellen der Zufriedenheit und Glückseeligkeit, die in uns selbst liegen, und die wir sorgfältig aufsuchen und benutzen müssen. Man erlaube mir, einige solcher Hülfsmittel hier anzugeben, die mir eine ganz einfache Lebensphilosophie empfohlen hat, und die ich bloß

als Diätregeln, als den guten Rath eines Arztes zur Verlängerung des Lebens anzunehmen bitte.

1. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Ein Mensch, der durch Leidenschaften, immer hin und her getrieben wird, befindet sich immer in einem Extrem, zu einem exaltirten Zustand, und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens so nöthig ist. Er vermehrt dadurch seine innre Lebensconsumtion fürchterlich, und er wird bald aufgerieben seyn.

2. Man gewöhne sich, dieß Leben, nicht als Zweck, sondern als Mittel zu immer höherer Vervollkommnung, und unserer Existenz und Schicksale immer, als einer höhern Macht und größern Zwecken untergeordnet zu betrachten, und man halte diesen Gesichtspunct (den die Alten Vertrauen auf die Vorsehung nannten) in allen Zufällen und Lagen unerschütterlich fest. Man wird dadurch immer den besten Schlüssel haben, sich aus dem Labyrinth des Lebens herauszufinden, und die größte Schutzwehr gegen alle Angriffe auf unsre Seelenruhe.

3. Man lebe, aber im rechten Sinne, immer nur für den Tag, d. h. man benutze jeden Tag so, als wenn er der einzige wäre, ohne sich um den morgenden Tag zu bekümmern. Unglückliche Menschen, die ihr immer nur an das Folgende, Mögliche denkt, und über den Planen

und Projecten des Künftigen die Gegenwart verliert! Die Gegenwart ist ja die Mutter der Zukunft, und wer jeden Tag, jede Stunde ganz und vollkommen, seiner Bestimmung gemäß, benutzt, der kann sich jeden Abend mit dem unaussprechlich beruhigenden Gefühle niederlegen, daß er nicht allein diesen Tag wirklich gelebt und seinen Standpunct ausgefüllt, sondern auch sicher die beste Zukunft gegründet habe.

4. Man suche sich über alles so richtige Begriffe als möglich zu verschaffen, und man wird finden: daß die meisten Übel in der Welt nur durch Mißverstand, falsches Interesse oder Übereilung entstehen, und daß es nicht sowohl darauf ankommt, *was* uns geschieht, sondern *wie* wirs nehmen. Wer diesen Glücksfond in sich hat, der ist von äussern Umständen unabhängig. Wie schön sagt hiervon *Weishaupt*: „Es bleibt also immer wahr, daß die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die Thorheit die Quelle des Mißvergnügens ist. Es bleibt wahr, daß ausser der gänzlichen Ergebung in den Willen der Vorsicht, ausser der Überzeugung, daß alles zu unserm Besten geordnet sey, ausser der Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle, die man darinne hat, Alles Thorheit sey, welche zum Mißvergnügen führt." *)

5. Man stärke und befestige sich immer mehr

*) S. Apologie des Mißvergnügens.

im Glauben und Vertrauen auf die Menschheit, und in allen den schönen daraus sprossenden Tugenden, Wohlwollen, Menschenliebe, Freundschaft, Humanität. Man halte jeden Menschen für gut, bis man durch unwidersprechliche Beweise vom Gegentheile überzeugt ist, und auch dann müssen wir ihn nur als einen Irrenden betrachten, der mehr unser Mitleid, als unsern Haß verdient. Er würde ebenfalls gut seyn, wenn ihn nicht Mißverstand, Mangel an Erkenntniß oder falsches Interesse verführte. Wehe dem Menschen, dessen Lebensphilosophie darinn besteht, niemand zu trauen! Sein Leben ist ein ewiger Of- und Defensivkrieg, und um seine Zufriedenheit und Heiterkeit ist es geschehen. Je mehr man allen um sich herum wohl will, je mehr man andere glücklich macht, desto glücklicher wird man selbst.

6. Zur Zufriedenheit und Seelenruhe ist ein unentbehrliches Erforderniß: Hoffnung. Wer hoffen kann, der verlängert seine Existenz nicht bloß idealisch sondern wirklich physisch, durch die Ruhe und Gleichmüthigkeit, welche sie gewährt. — Aber nicht bloß Hoffnung innerhalb der engen Grenzen unsrer jetzigen Existenz, sondern Hoffnung übers Grab hinaus! — Nach meiner Überzeugung ist der Glaube an Unsterblichkeit das einzige, was uns dieß Leben werth und die Beschwerden desselben erträglich und leicht machen kann. — Hoffnung und Glaube, ihr großen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne euch ein

Leben zu durchwandeln, das voll von Trug und Täuschung ist, dessen Anfang sowohl als Ende dicke Finsterniß umhüllt, und wo die Gegenwart selbst nur ein Augenblick ist, der kaum der Zukunft entrann, als ihn auch schon die Vergangenheit verschlingt. Ihr seyd die einzigen Stützen des Wankenden, die größte Erquickung des müden Wanderers; wer euch auch nicht als höhere Tugenden verehrt, der muß euch doch als unentbehrliche Bedürfnisse dieses Erdenlebens umfassen, und aus Liebe zu sich selbst in euch stark zu werden suchen, wenn ers nicht aus Liebe zum Unsichtbaren thut. — In dieser Absicht kann man sagen, daß selbst die Religion ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr sie Bekämpfung der Leidenschaften, Selbstverlängerung und innere Seelenruhe geben und jene stärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, desto mehr ist sie Lebensverlängernd.

Auch Freude ist eine der größten Lebenspanaceen. Man glaube doch nicht, daß immer ganz ausgesuchte Gelegenheiten und Glückszufälle dazu nöthig wären, sie zu erwecken; durch die eben geschilderte Seelenstimmung macht man sich dafür empfänglich, und dem wird es an Gelegenheit sich zu freuen nie fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben selbst ist ihm Freude. Doch versäume man nicht, jede Gelegenheit zur Freude aufzusuchen und zu benutzen, die rein und nicht zu heftig ist. Keine gesündere und Lebensver-

längernde Freude gibt es wohl, als die, die wir im häuslichen Glück, im Umgang froher und guter Menschen, und im Genusse der schönen Natur finden. Ein Tag auf dem Lande, in heiterer Luft, in einem heitern Freundeszirkel zugebracht, ist zuverlässig ein possitiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Lebens-Elixire in der Welt. — Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, nicht unerwähnt bleiben. Es ist die gesündeste aller Leibesbewegungen (denn es erschüttert Seele und Körper zugleich), befördert Verdauung, Blutumlauf, Ausdünstung, und ermuntert die Lebenskraft in allen Organen.

Aber auch höhere Geistesbeschäftigungen und Unterhaltungen verdienen hier ihren Platz, vorausgesetzt, daß man die Vorsichtsregeln dabey beobachtet, die ich oben bey der Warnung für ihrem Mißbrauche gegeben habe. Es sind dieß höhere Genüsse und Freuden, dem Menschen allein eigen, und eine seiner würdige Quelle der Lebensrestauration. Ich rechne vorzüglich dahin angenehme und den Geist füllende Lectüre, das Studium interessanter Wissenschaften, die Betrachtung und Erforschung der Natur und ihrer Geheimnisse, die Entdeckung neuer Wahrheiten durch Ideencombination, geistreiche Gespräche u. d. gl.

XIV.

Wahrheit des Characters.

Wir wissen, wie äusserst nachtheilig für die Länge des Lebens jenes Metier ist, welches dem Menschen zum Berufe macht, täglich einige Stunden in einem sich nicht ähnlichen, angenommenen Zustand zu existiren — das Metier der Schauspieler.

Wie muß es nun wohl denen Menschen gehen; die dieses Metier beständig treiben, die beständig die oder jene angenommene Rolle auf dem großen Theater der Welt spielen, die nie das sind, was sie scheinen? Genug, die Menschen, welche nicht wahr sind, immer in der Verstellung, im Zwang, in der Lüge leben. Man findet sie vorzüglich unter den raffinirten und übercultivirten Menschenarten. Ich kenne keinen unnatürlichern Zustand.

Schlimm genug ists schon, ein Kleid tragen zu müssen, was nicht für uns gemacht ist, was an allen Orten preßt und drückt, und uns jede Bewegung erschwert, aber was ist dieß gegen

das Tragen eines fremden Characters, gegen einen solchen moralischen Zwang, wo Worte, Betragen, Äusserungen und Handlungen in beständigem Widerspruch mit unserm inneren Gefühle und Willen stehen, wo wir unsre stärksten natürlichsten Triebe unterdrücken und fremde heucheln, und wo wir jeden Nerven, jede Faser beständig in Spannung erhalten müssen, um die Lüge, denn das ist hier unsere ganze Existenz, vollständig zu machen. — Ein solcher unwahrer Zustand ist nichts anders, als ein beständiger krampfigter Zustand, und die Folge zeigt es. Eine anhaltende innere Unruhe, Ängstlichkeit, unordentliche Circulation und Verdauung, ewige Widersprüche auch im Physischen, so gut wie im Moralischen, sind die unausbleiblichen Wirkungen. Und am Ende kommen diese unglücklichen Menschen dahin, daß sie diesen unnatürlichen Zustand nicht einmahl wieder ablegen können, sondern daß er ihnen zur andern Natur wird. Sie verlieren sich endlich selbst, und können sich nicht wieder finden. — Genug, dieser unwahre Zustand unterhält zuletzt ein beständiges schleichendes Nervenfieber — innerlicher Reiz und äußrer Krampf sind die beyden Bestandtheile desselben — und so führt er zur Destruction und zum Grabe, dem einzigen Orte, wo diese Unglücklichen hoffen können die Maske los zu werden.

XV.

Angenehme und mässig genossene Sinnes- und Gefühlsreize.

Sie wirken auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens; Einmahl, indem sie unmittelbar auf die Lebenskraft influiren, sie erwecken, erhöhen, verstärken, und dann indem sie die Wirksamkeit der ganzen Maschine vermehren, und so die wichtigsten Organe der Restauration, die Verdauungs- Circulations- und Absonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit setzen. Es ist daher eine gewisse Cultur und Verfeinerung unsrer Sinnlichkeit heilsam und nöthig, weil sie uns für diese Genüsse empfänglicher macht, nur darf sie nicht zu weit getrieben werden, weil sonst kränkliche Empfindlichkeit daraus entstehet. Auch muß bey der Sinnesreizung selbst sehr darauf gesehen werden, daß sie ein gewisses Maß nicht übersteige, denn die nähmlichen Genüsse, die, im mässigen Grade angewendet, restauriren, können, stärker gebraucht, auch consumiren und erschöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hierher, und also die Freuden der Musik, Mahlerey, und andrer bil-

denden Künste, auch der Dichtkunst und der Fantasie, indem sie diese Genüsse erhöhen und wieder erneuern kann. Vor allen aber scheint mir in gegenwärtiger Rücksicht die Musik den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinneseindruck kann so schnell und so unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulirung der Lebensoperation gewirkt werden, als dadurch. Unwillkürlich nimmt unser ganzes Wesen den Ton und Tact an, den die Musik angibt, der Puls wird lebhafter oder ruhiger, wie die Leidenschaft geweckt, oder besänftigt, je nachdem es diese Seelensprache haben will, die ohne Worte, bloß durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unser Innerstes selbst wirkt, und dadurch oft unwiderstehlicher hinreißt, als alle Beredsamkeit. Es wäre zu wünschen, daß man einen solchen zweckmässigen, den Umständen angemeßnen Gebrauch der Musik mehr studierte und in Ausübung brächte.

XVI.

Verhüthung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — gehöriger Gebrauch der Medicin und des Arztes.

Krankheiten gehören, wie oben gezeigt worden, größten Theils zu den Lebensverkürzenden Ursachen und können selbst den Lebensfaden plötzlich abreissen. Die Medicin beschäftigt sich mit Verhüthung und Heilung derselben, und in so fern ist allerdings die Medicin als ein Hülfsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benutzen.

Aber nur gar zu gewöhnlich wird hier gefehlt. Bald glaubt man, diese wohlthätige Kunst nicht genug benutzen zu können, und medicinirt zu viel, bald scheut man sie zu sehr, als etwas unnatürliches, und medicinirt zu wenig, bald hat man irrige Begriffe von Arzt und Arzney und benutzt beyde auf die unrechte Weise. Dazu sind nun in neuern Zeiten eine Menge Populairschriften gekommen, welche einen Haufen unverdauter medicinischer Begriffe und Noticen im Publicum verbreitet, und dadurch noch mehr Mißbrauch der Medicin und grossen Schaden für die allgemeine Gesundheit verursacht haben.

Wir können nicht alle Ärzte seyn. Die Arzneykunde ist eine so weitläuftige und schwere Wissenschaft, daß sie durchaus ein tiefes und anhaltendes Studium, ja eine ganz eigne Ausbildung der Sinne und der höhern Seelenkräfte erfodert. Einzelne Kurregeln und Mittel wissen, heißt noch nicht Arzt seyn, wie sich mancher einbildet. Diese Kurregeln und Mittel sind ja nur die Resultate der Medicin, und nur der, der die Verbindung dieser Mittel mit den Ursachen der Krankheit, die ganze Reihe von Schlüssen und Gründen übersieht, woraus endlich ganz zuletzt die Idee dieses Mittels entsteht, genug, nur der, der diese Mittel selbst erfinden kann, verdient den Nahmen eines Arztes. Hieraus erhellt, daß die Medicin selbst nie ein Eigenthum des größern Publicums werden kann.

Bloß der Theil der Arzneywissenschaft, der die Kenntniß des menschlichen Körpers, in so fern sie jedem Menschen zu wissen nützlich ist, und die Art und Weise, Krankheiten zu verhüthen und Gesundheit, sowohl im Einzelnen als im Ganzen zu erhalten, lehrt, kann und soll ein Theil des allgemeinen Unterrichts und der allgemeinen Aufklärung werden. Aber nie der Theil, welcher sich mit Heilung wirklich ausgebrochner Krankheiten und Anwendung der Mittel beschäftigt. Es erhellt dieß schon aus dem einfachsten Begriff von Krankheit und Hülfe. Was heißt denn, ein Arzneymittel anwenden und dadurch Krankheit heilen?

Nichts anders, als durch einen ungewohnten Eindruck eine ungewöhnliche Veränderung im menschlichen Körper hervorbringen, wodurch ein anderer unnatürlicher Zustand, den wir Krankheit nennen, aufgehoben wird. Also Krankheit und Wirkung der Mittel, beydes sind unnatürliche Zustände, und die Anwendung eines Arzneymittels ist nichts anders, als die Erregung einer künstlichen Krankheit, um die natürliche zu heben. Dieß sieht man, wenn ein Gesunder Arzney nimmt, er wird allemahl dadurch mehr oder weniger krank gemacht. Die Anwendung eines Arzneymittels ist also an und für sich allemahl schädlich, und kann bloß dadurch entschuldigt und heilsam gemacht werden, wenn dadurch ein im Körper existirender krankhafter Zustand gehoben wird. Dieses Recht, sich oder andere durch Kunst krank zu machen, darf also durchaus niemand anders haben, als wer das Verhältniß der Krankheit zum Mittel recht genau kennt, folglich der Arzt. Ausserdem wird die Folge seyn, entweder daß vielleicht das Mittel ganz unnöthig war, und man folglich jemand erst krank macht, der es noch nicht war, oder daß das Mittel nicht auf die Krankheit paßt, und folglich der arme Patient nun an zwey Krankheiten leidet, da er vorher nur eine hatte, oder daß das Mittel wohl gar den krankhaften Zustand selbst, der schon da ist, befördert und erhöhet. Es ist unendlich besser, in Krankheiten gar keine Arzney nehmen, als solche, die nicht passend sind.

Da nun also ein Laye nicht die Medicin wirklich ausüben darf, so entsteht die wichtige Frage: Wie kann und muß Medicin benutzt werden, wenn wir sie als Verlängerungsmittel des Lebens brauchen wollen? Ich werde mich bemühen, hierüber einige allgemeine Regeln und Bestimmungen anzugeben.

Vorerst aber erlaube man mir, nur ein Paar Worte über einen Theil dieser Untersuchung zu sagen, der zwar mehr den Arzt interessirt, aber dennoch zu wichtig ist, um hier übergangen zu werden, nähmlich: Wie verhält sich überhaupt die practische Medicin zur Verlängerung des Lebens? Kann man sie unbedingt ein Verlängerungsmittel des Lebens nennen? Allerdings, in so fern sie Krankheiten heilt, die uns tödten könnten. Aber nicht immer in andrer Rücksicht, und ich will einige Bemerkungen zur Beherzigung meiner Herrn Amtsbrüder beyfügen, die uns aufmerksam machen können, daß Herstellung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens nicht immer eins sind und daß es nicht bloß darauf ankommt, eine Krankheit zu heilen, sondern auch gar sehr, wie sie geheilt wird. Einmahl ist es aus dem obigen gewiß, daß die Arzneymittel durch eine künstliche Krankheit wirken. Jede Krankheit ist mit Reizung, mit Kraftverlust verbunden. Ist nun das Arzneymittel angreifender, als die Krankheit, so hat man den Kranken zwar gesund gemacht aber man hat ihn durch den Proceß des Gesundma-

chens mehr geschwächt, und also seiner Lebenslänge mehr entzogen, als die Krankheit für sich gethan haben würde. Dieß ist der Fall, wenn man bey den geringsten Vorfällen gleich die heftigsten und heroischsten Mittel anwendet. — Zweytens, man kann eine Krankheit durch verschiedene Methoden und Wege kuriren. Der Unterschied liegt entweder darinn, daß man die Krise bald auf diesen bald auf jenen Theil leitet, oder daß die Krankheit bey der einen Methode schneller, bey der andern langsamer vergeht. Diese verschiedenen Kurarten können zwar alle zur Gesundheit führen, aber in Absicht auf Verlängerung des Lebens von sehr verschiedenen Werth seyn. Je mehr nähmlich eine Kur der Krankheit Zeit verstattet fort zu dauern, und Kräfte oder Organe zu schwächen, oder je mehr eine Kur Lebensnöthige Organe angreift, oder die Krankheit dahin leitet, folglich die Lebensrestauration in der Folge hindert (z. B. wenn das so wichtige Verdauungssystem zum Sitz der Krankheit gemacht, und durch angreifende Mittel geschwächt wird), oder endlich je mehr die Kur ohne Noth die Lebenskraft im Ganzen verschwendet, z. B. durch verschwenderische Aderlässe, zu anhaltende Entziehung der Nahrung ꝛc. — desto mehr wird sie den Grund zum langen Leben schwächen, wenn sie auch gleich die gegenwärtige Krankheit hebt. — Drittens darf man ja nie vergessen, daß die Krankheit selbst nützlich und nöthig seyn konnte

zur Verlängerung des Lebens. Es gibt sehr viele Krankheiten, welche nichts anders sind, als ein Bestreben der Natur, das aufgehobne Gleichgewicht wieder herzustellen, oder fehlerhafte Materien auszuleeren, oder Stockungen zu zertheilen. Wenn da nun der Arzt (auf gut Brownisch) weiter nichts thut, als bloß die gegenwärtige Krankheitsäusserung dämpfen, ohne Rücksicht auf diese entferntern Ursachen und Folgen; so thut er weiter nichts, als er nimmt die thätige Gegenwirkung der Naturkraft weg, wodurch sie die wahre Krankheit zu heben suchte, er dämpft von aussen das Feuer, läßt es aber von innen desto heftiger fortbrennen, er nährt den Keim, die materielle Ursache des Übels, der vielleicht durch diese völlig ausgeführte Bearbeitung der Naturkräfte gehoben worden wäre, und macht ihn fester und unheilbarer. Die Beyspiele sind nur gar zu häufig, daß Kranke, die sich nun von ihrem Fieber; ihrer Ruhr u. s. w. völlig geheilt glaubten, hinter drein hectisch wurden, oder in Hypochondrie, Nervenübel u. dgl. verfielen. Niemand wird läugnen, daß eine solche Kur, wenn sie auch für jetzt den Kranken gesund zu machen scheint, dennoch das Leben selbst sehr verkürzen muß.

Ich gehe nun zur Beantwortung dessen über, was bloß für den Nichtarzt gehört: Was kann man thun, um Krankheiten zu verhüthen, und wie soll man die schon ausgebrochnen behandeln, wie insbeson-

dre Arzt und Arzneykunst benutzen, um möglichst für Erhaltung und Verlängerung des Lebens dabey zu sorgen?

Zuerst von der Verhütung der Krankheiten.

Da zur Entstehung jeder Krankheit zweyerley gehört: die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache afficirt zu werden, so gibt es nur zwey Wege, auf denen wir Krankheiten verhüthen können; entweder jene Ursachen zu entfernen, oder dem Körper diese Empfänglichkeit zu benehmen. Hierauf beruht die ganze medicinische Diätetik und alle Präservativmethoden. Der erstere Weg, der sonst der gewöhnliche war, ist der unsicherste, denn so lange wir uns nicht aus dem bürgerlichen Leben und seinen Verhältnissen heraussetzen können, ist es unmöglich, alle Krankheitsursachen zu vermeiden, und je mehr man sich ihnen entzieht, desto mehr wirken sie, wenn sie uns einmahl treffen, auf uns, (z. B. Erkältung schadet niemanden so sehr, als dem, der sich gewöhnlich recht warm hält). Weit besser also der zweyte Weg: Man suche zwar die Krankheitsursachen, die sich vermeiden lassen, zu vermeiden, aber an die andern suche man sich vielmehr zu gewöhnen, und seinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichsten Krankheitsursachen, die man so viel als möglich vermeiden muß, sind:

Unmäßigkeit im Essen und Trinken, übermäßiger Genuß der physischen Liebe, große Erhitzung und Erkältung oder schneller Übergang von einem ins andre, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerungen, Gifte.

Dabey aber suche man den Körper gegen diese Ursachen weniger empfindlich zu machen, oder ihn pathologisch abzuhärten, wozu ich folgendes empfehle: Zuerst der tägliche Genuß der freyen Luft. Bey guten und bösen Tagen, bey Regen, Wind oder Schnee, muß diese vortrefliche Gewohnheit fortgesetzt werden, alle Tage, ohne Ausnahme, einige Stunden in der freyen Luft herum zu gehen oder zu reiten. Es trägt unglaublich viel zur Abhärtung und langen Leben bey, und, wenn es täglich geschieht, so schadet kein Sturm, kein Schneegestöber mehr; daher es besonders denen, die der Gicht und Rhevmatismen unterworfen sind, zu empfehlen ist. — — Ferner, das tägliche Waschen über den ganzen Leib mit kaltem Wasser. — Ein nicht zu warmes Verhalten. — Ein thätiger Zustand des Körpers. Man lasse nie einen zu passiven Zustand einreissen, sondern erhalte sich durch Muskelbewegung, Reiben, gymnastische Übung immer in einer gewissen Gegenwirkung. Je mehr der Körper passiv wird, desto empfänglicher ist er für Krankheit. — Endlich eine gewisse Freyheit und Zwanglosigkeit in der Lebensart, das heißt, man

binde sich nicht zu ängstlich an gewisse Gewohnheiten und Gesetze, sondern lasse einen mäßigen Spielraum. Wer sich zu ängstlich an eine gewisse Ordnung und Lebensnorm bindet, sey sie auch noch so gut, der macht sich schon dadurch Krankheitsempfänglich, denn er braucht nur einmahl davon abzuweichen, was seine andere Natur worden ist, so kann er krank werden. Auch kann selbst eine kleine Unordnung, durch die kleine Revolution, die sie im Körper erregt, viel Nutzen zur Reinigung, Eröfnung, Zertheilung haben. Und selbst schädliche Dinge verlieren ja viel von ihrer Schädlichkeit, wenn man sich daran gewöhnt. Folglich zuweilen weniger schlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr trinken, etwas mehr oder unverdaulichere Dinge genießen, sich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z. B. durch Tanzen, Reiten u. dgl. aussetzen, sich mit unter einmahl recht tüchtig, bis zur Ermüdung, bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag fasten, alles dieß sind Dinge, die zur Abhärtung des Körpers beytragen, und der Gesundheit gleichsam mehr Weite geben, indem sie sie einer zu sclavischen Abhängigkeit von der einförmigen Gewohnheit entziehen, die wir doch nicht allemahl so genau zu beobachten im Stande sind.

Ein Hauptpunct der Krankheitsverhüthung besteht darinn, daß ein jeder die Krankheitsanlage, die ihm besonders eigen ist, wohl zu erkennen

suche, um sie entweder auszulöschen, oder ihr wenigstens die Gelegenheiten zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet sich die individuelle Diätetik; jeder Mensch hat in so fern seine besondern Diätregeln zu beobachten, in so fern jeder seine besondern Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Diese specielle Untersuchung und Bestimmung ist freylich mehr Sache des Arztes, und ich wollte daher den allgemeinen guten Rath geben, es solle ein jeder sich von einem vernünftigen Arzte darüber prüfen und bestimmen lassen, welchen Krankheiten er am meisten ausgesetzt, und welche Diät ihm am passendsten sey. Hierinne waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benutzten die Medicin und die Ärzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart, und selbst ihre astrologischen, chiromantischen und ähnliche Forschungen bezogen sich im Grunde hauptsächlich darauf, den moralischen und physischen Character eines Menschen zu bestimmen, und ihm dem gemäß eine passende Einrichtung seiner Lebensart und Diät vorzuschreiben. Gewiß! Es thäten viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen und sich ein Brech- oder Purgiermittel von ihm verschreiben zu lassen. Aber freylich würde dazu ein vernünftiger, einsichtsvoller und denkender Arzt erforderlich seyn, da hingegen zum Receptschreiben jeder Empiriker taugt. Man hätte aber auch

zugleich ein sicheres Mittel, den wahren von dem falschen Propheten zu unterscheiden.

Doch ich muß auch den Nichtarzt, so viel als es möglich ist, in Stand setzen, seyn physisches und seine Krankheitsanlagen zu beurtheilen; dazu gibt es folgende Mittel.

1. Man untersuche die erbliche Anlage. Es gibt gewisse Krankheitsanlagen, die uns durch die Zeugung mitgetheilt werden können, z. B. Gicht, Hömorrhoiden, Steinbeschwerden, Nervenschwäche, Lungensucht. Waren diese Übel bey den Ältern eingewurzelt, und zwar schon damahls, als sie uns zeugten, so ist immer auch die Anlage dazu in uns zu vermuthen. Sie kann jedoch durch eine passende Diät gehindert werden, nicht zum Ausbruch zu kommen.

2. Die erste Erziehung kann Krankheitsanlagen erzeugt haben, hauptsächlich eine zu warme, wodurch die Anlage zum Schwizen und eine schlaffe Haut erzeugt wird, die uns allemahl zu rheumatischen Krankheiten disponirt. — Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen oder Onanie, gibt Anlage zu Nervenschwäche und Nervenkrankheiten.

3. Gewisse Arten vom Bau und Architectur des Körpers führen gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Wer einen langen schmächtigen Körper, einen langen schmalen Hals, platte Brust, flügelförmig ausstehende Schultern hat, wer schnell in die Höhe geschossen ist, der muß sich am meisten für der Lungensucht hüthen, hauptsächlich so lange

er noch unter 30 Jahren ist. — Wer einen kurzen untersetzten Körper, und einen großen dicken Kopf mit kurzen Hals hat, so daß der Kopf recht zwischen den Schultern zu stecken scheint, der hat Anlage zum Schlagfluß, und muß alles meiden, was dazu Gelegenheit geben kann. — Überhaupt haben alle stark verwachsene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungensucht und Brustkrankheiten.

4. Man untersuche das Temperament. Ist es sanguinisch oder cholerisch: so hat man mehr Anlage zu entzündlichen, ist es phlegmatisch oder melancholisch, denn mehr zu langwierigen oder Nervenkrankheiten.

5. Auch das Clima, die Wohnung, worinn man lebt: kann die Krankheitsanlage enthalten. Sind sie feucht und kühl, so kann man immer sicher seyn, daß dieß Anlage zu Nerven- und Schleimfiebern, zu Wechselfiebern, zu Gicht und Revmatismen gibt.

6. Vorzüglich aber ist die Rücksicht auf den schwächern Theil wichtig. Es hat nähmlich jeder Mensch auch physisch seine schwache Seite, und alle Krankheitsursachen pflegen sich am liebsten in diesem, von Natur schwächern, Theil zu fixiren. Z. B. Wer eine schwache Lunge hat, bey dem wird alles dahin wirken, und er wird bey jeder Gelegenheit Katharrhe und Brustzufälle bekommen. Ist der Magen schwach, so werden alle Ursachen auf ihn wirken, und Magenbeschwer-

den, Unverdaulichkeiten, auch Unreinigkeiten erregen. Kennt man nun diesen Theil, so kann man ungemein viel zur Verhüthung von Krankheiten und Lebensverlängerung beytragen, wenn man ihn theils für Krankheitsursachen schützt, theils durch Stärkung jene Empfindlichkeit raubt. Es kommt daher alles darauf an, den schwächsten Theil seines Körpers kennen zu lernen, und ich will hier einige Anzeigen geben, die auch dem Nichtarzt verständlich sind: Man beobachte, wo Gemüthserschütterungen oder heftige Affecten am meisten hin wirken, da ist auch der schwächste Theil. Erregen sie gleich Husten, Stechen der Brust, so ists die Lunge, erregen sie gleich Druck im Magen, Üblichkeit, Erbrechen u. dgl. so ists der Magen. Man beobachte ferner, wohin die Wirkung anderer krankmachender Eindrücke reflectirt wird, z. B. die Wirkung einer Überladung, einer Erkältung, einer Erhitzung, starker Bewegung u. dgl. Wird da immer die Brust angegriffen, so ist sie der schwächere Theil. Eben so wichtig ist die Beobachtung, wohin gewöhnlich der stärkste Trieb des Blutes und der Säfte geht. Welcher Theil am röthesten und heissesten zu seyn pflegt, wo sich am häufigsten Schweiß zeigt, anch wenn der übrige Körper nicht schwizt, da wird sich am leichtesten die Krankheit figiren. Auch kann man immer schließen, daß der Theil, den man übermäßig heftig gebraucht und angestrengt hat, der schwächere seyn werde, z. B.

bey einem tiefdenkenden Gelehrten das Gehirn, bey einem Sänger die Brust, bey einem Schlemmer der Magen u. s. w.

Ich bin es nun noch schuldig, auch die vorzüglichsten und gefährlichsten Krankheitsanlagen durchzugehen, um auch dem Nichtarzt ihre Kennzeichen, und die Diät, welche jede erfodert, bekannt zu machen.

Die Anlage zur Schwindsucht, eine der traurigsten, wird daran erkannt, wenn man den eben beschriebnen Bau der Brust und des Körpers hat, ferner, wenn man noch nicht dreyßig Jahr alt ist, (denn nachher entsteht sie bey weitem nicht so leicht), wenn die Ältern schwindsüchtig waren; wenn man oft plötzliche Heiserkeit, ohne katharrhalische Ursache, bekommt, so daß oft beym Sprechen die Stimme vergeht; wenn man beym Sprechen, Laufen, Berg- und Treppensteigen, sehr leicht ausser Athem kommt; wenn man nicht recht tief einathmen und die Luft an sich halten kann, ohne einen Schmerz in der Brust oder einen Reiz zum Husten zu verspühren; wenn man sehr rothe, gleichsam mit Farbe bemahlte Wangen hat, oder oft plötzlich eine solche hohe Röthe, zuweilen nur einer Wange, bekommt; wenn man nach dem Essen rothe und heisse Backen und heiße Hände bekommt; wenn man oft plötzlich fliegende Stiche in der Brust empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klümpgen, wie Hirsenkörner oder kleine Graupen, aushustet, welche wie Käse oder Talg aussehen, und beym

Zerdrücken einen üblen Geruch von sich geben, wenn man bey jedem Schrecken, Zorn oder andern Affect Schmerzen in der Brust oder Husten bekommt; wenn jede Erhitzung oder Erkältung, jeder Diätfehler dergleichen erregt; wenn man häufig Brustkatharrhe bekommt, oder dieselben, wenn sie einmahl entstanden sind, gar nicht wieder aufhören wollen. Bemerkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann ist die Gefahr der Lungensucht schon sehr nahe. — Wer diese Anzeigen verspürt, der hüthe sich ja für hitzigen Getränken, Wein, Branntwein, Liqueurs, für Gewürzten, starken Bewegungen, z. B. heftigen Tanzen, Laufen u. dgl. Ausschweifungen in der Liebe, für dem Sitzen mit zusammen gedrückter Brust, oder dem Andrücken der Brust wider den Tisch beym Arbeiten, auch für zu starken und anhaltenden Singen oder Sprechen.

Eine andere Anlage ist die zu Hämorrhoiden (güldnen Ader). Man erkennt sie daran, wenn sie die Ältern hatten, wenn man zuweilen Rückenschmerzen tief unten im Kreuze spürt oder fliegende Stiche queer durch das Becken oder zuweilen ein schmerzhaftes Zwängen beym Stuhlgang, wenn man immer an Hartleibigkeit leidet, wenn man ein öftres jucken am After, oder starken Schweiß in der Gegend, auch wohl öfteres Kopfweh und Vollblütigkeit des Kopfs empfindet. — Solche Personen haben nöthig, nicht allein alles hitzige Getränk sondern

auch warme Getränke zu meiden, besonders Kaffee, Thee und Chokolade, mehr von saftigen frischen Gemüßen und Obst, in Verbindung mäßiger Fleischnahrung zu leben, Mehlspeisen, Kuchen, Backwerk, blähende Speisen zu meiden, nie anhaltend zu sitzen, und sich täglich Bewegung zu machen, das zu lange und starke Drängen beym Stuhlgang zu unterlassen, den Unterleib nicht zu binden oder zu schnüren, sondern ihn vielmehr täglich eine Viertelstunde lang gelinde zu reiben.

Anlage zur Hypochondrie oder Hysterie und andern Nervenkrankheiten merkt man an folgenden: wenn man von Nervenschwachen Ältern gezeugt wurde, wenn man frühzeitig zum Lernen und Sitzen angehalten wurde, wenn man in der Jugend Onanie getrieben hat, wenn man viel sitzend, in der Stube, einsam gelebt, und viel warme Getränke genossen, auch wohl viel schmelzende und empfindsame Bücher gelesen hat, wenn man eine sehr veränderliche Gemüthsstimmung hat, so daß man plötzlich ohne Ursache still und traurig, und eben so plötzlich ohne Ursache ausgelassen lustig werden kann, wenn man öfters mit Magen- und Verdauungsbeschwerden, auch Blähungen geplagt wird, öfters Beängstigungen, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und dergleichen ungewohnte Gefühle daselbst empfindet, wenn man früh und nüchtern sehr müde, verdrossen und unbrauchbar ist, welches

sich sogleich nach dem Genuß einiger stärkenden Nahrung, oder einer Tassee Kaffee, oder etwas Geistigen verliert, wenn man große Neigung zur Einsamkeit und zum Nichtreden, oder eine Schüchternheit, ein gewisses Mißtrauen gegen Menschen verspürt, wenn Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Hefengebacknes, immer große Beschwerden und Beängstigungen erregen, wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, selten, oder ungleich und trocken sind. — Ein solcher meide ganz vorzüglich das sitzende Leben, und wenn dieß nicht möglich ist, so muß er wenigstens stehend an einem Pulte, oder noch besser (weil man das Stehen in die Länge nicht aushält) auf einem hölzernen Bock reitend, arbeiten, und dabey das Gesetz unverbrüchlich beobachten, sich alle Tage ein, zwey Stunden in freyer Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten ist solchen Leuten sehr heilsam. Man muß ferner immer menschliche Gesellschaft besuchen, insbesondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, sich zu erhalten suchen, und nie dem Hange zur Einsamkeit zu sehr nachgeben. Reisen, Veränderung der Gegenstände, und vor allem der Genuß der Landluft, sind hauptsächliche Präservative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die schon im heftigsten Grade ausgebrochne Krankheit zu heben, wenn es der Kranke über sich erhalten konnte, ein halbes Jahr auf dem Lande zuzubringen, und sich mit lauter ländlicher und körperlicher Hand-

arbeit zu beschäftigen, genug, auch wie ein Landmann zu leben, (denn, wenn man den Luxus der Städte mit aufs Land nimmt, denn hilft es freylich nicht viel) Überhaupt wäre jedem, der diese Anlage verspürt, zu rathen, lieber ein Ökonom, oder auch wohl ein Jäger oder Soldat zu werden, als ein Gelehrter. — Sehr nützlich ist bey dieser Anlage das Reiben des Unterleibs. Es kann täglich früh noch im Bette eine Viertelstunde lang mit der flachen Hand oder einem wollenen Tuche geschehen, es befördert Verdauung und Circulation im Unterleibe, zertheilt Stockungen und Blähungen und stärkt zugleich. Man wiederstehe sorgfältig dem mit dieser Anlage immer verbundenen Hange zu mediciniren, besonders immer zu purgiren, wodurch man die Verdauungsschwäche immer noch schlimmer macht. Man vertraue sich lieber einem einzelnen vernünftigen Arzt an, und lasse sich von diesem mehr diätetische Kur als Arzneymittel verschreiben. Man vermeide vorzüglich Kuchen, Käse, Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, Fett, schweres Bier.

Auch von der Anlage zum Schlagflusse muß ich etwas sagen, ohneracht dieselbe erst später einzutreten pflegt. Man bemerkt sie an einem kurzen, dicken untersetzten Körper, und kurzem Halse, so daß der Kopf recht zwischen den Schultern steckt, an einem gewöhnlich rothen und aufgetriebnen Angesicht, öftern Ohrenklingen und Sausen, Schwindel, auch Üblichkeiten im nüch-

ternen Zustande. Solche Leute müßen nie den Magen überladen (denn sie können sonst bey Tische sterben), besonders Abends nie viel essen oder trinken, sich nicht gleich nachher zu Bette legen, im Bett mit dem Kopf nicht tief liegen, und alle heftige Erhitzungen und Erkältungen, insbesondere der Füße, vermeiden.

Ich komme nun auf Beantwortung der Frage: Wie soll man eine schon ausgebrochne Krankheit behandeln, und wie den Arzt und die Arzneykunst benutzen? Das wichtigste läßt sich in folgende Regeln bringen:

1. Man brauche nie Arzneymittel, ohne hinreichenden Grund dazu zu haben, denn wer wollte sich ohne Noth krank machen? Daher die Gewohnheiten, zu bestimmten Zeiten zu purgiren, Ader zu laßen u. dgl., bloß um mögliche Übel zu verhüthen, äusserst nachtheilig sind. Gar oft werden die Übel dadurch erst bewirkt, die man zu vermeiden suchte.

2. Es ist weit besser, Krankheiten verhüthen, als Krankheiten heilen, denn das letztre ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angegebnen Mittel zur Verhüthung derselben.

3. Sobald man aber wirkliche Krankheit spürt, so sey man aufmerksam. Der unbedeutendste Anfang kann eine sehr wichtige Krankheit im

Hinterhalt haben. Vorzüglich gilt dieß von fieberhaften Krankheiten. Ihr erster Anfang zeichnet sich dadurch aus: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Eßlust fehlt, aber desto größer ist die Neigung zum Trinken, der Schlaf ist unterbrochen oder mit vielen Träumen untermischt, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder sind widernatürlich vermehrt, man hat keine Lust zur Arbeit, auch wohl Kopfwehe, und es stellt sich ein Frösteln, stärker oder schwächer ein, worauf Hitze folgt.

4. Sobald man diese Anzeigen bemerkt, so ist nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohlthätigen natürlichen Instinct zu folgen, den jedes Thier in diesem Fall zu seinem grossen Vortheil befolgt. Man esse nicht, denn die Natur zeigt uns durch ihre Abneigung, daß sie jetzt nicht verdauen kann; man trinke desto mehr, aber Wasser und verdünnende Getränke. Man halte sich ruhig, und am besten liegend, denn die Mattigkeit zeigt uns zur Gnüge, daß die Natur jetzt ihre Kraft zu Bearbeitung der Krankheit braucht, und man vermeide sowohl Erhitzung, als Erkältung, folglich sowohl das Ausgehen in freye Luft, als auch das Einschliessen in erhitzte Zimmer. Diese einfachen Mittel, die uns die Natur selbst so deutlich vorschreibt, wenn wir nur ihre Stimme hören wollen, sind es, wodurch unzählige Krankheiten gleich in der Entstehung gehoben

werden können. Der alte neunzig jährige Macklin, der Veteran der Londner Bühne, sagt von sich selbst, so oft er sich während des Laufs seines langen Lebens übel befunden habe, sey er zu Bette gegangen, und habe nichts als Brot und Wasser zu sich genommen, und diese Diät habe ihn gemeiniglich von jeder leichten Unpäßlichkeit befreyt. Ich habe einen würdigen achtzig jährigen Obersten gekannt, der sein ganzes Leben hindurch, bey jeder Unpäßlichkeit nichts weiter gethan hatte, als fasten, Tabackrauchen und obige Regeln beobachten, und nie Arzney nöthig hatte.

5. Man hat Gelegenheit, einen Arzt zu fragen, so consultire man den darüber, nicht sowohl um gleich zu mediciniren, als vielmehr um zu wissen, in welchem Zustande man sey. Fehlt aber diese Gelegenheit, so ist es weit besser, bloß auf die angegebne negative Weise die Zunahme der Krankheit zu verhindern, als etwas positives zu thun oder zu brauchen, was vielleicht sehr schaden kann. Man halte doch ja kein Arzneymittel für gleichgültig. Selbst Purgir- und Brechmittel können, zur Unzeit gebraucht, sehr schädlich werden. Will man ja noch das unschuldigste in solchen Fällen wissen, so ist es 1 Theelöffel Cremor Tartari, in ein Glas Wasser gerührt, oder folgendes Krystallwasser, welches gewiß eins der allgemeinsten Mittel in fieberhaften Krankheiten ist: 1 Loth Cremor Tartari wird mit 6 Pfund Wasser in einem neuen Topfe so lange

gekocht, bis das Pulver ganz zergangen, und nun, nachdem es vom Feuer genommen, eine Citrone hineingeschnitten, sodann, nach Verschiedenheit des Geschmacks, 3 bis 6 Loth Zucker hinzugethan, und auf Bouteillen gefüllt. Dieß dient zum beständigen Getränk.

6. Gegen den Arzt sey man völlig aufrichtig, erzähle ihm auch die Geschichte vergangner Zeiten, in so fern sie auf die Krankheit Bezug haben kann, und vergesse keinen gegenwärtigen Umstand, vorzüglich in schriftlichen Relationen. Besonders hüthe man sich (was ein sehr gewöhnlicher Fehler ist) kein Raisonnement in die Erzählung zu mischen, oder ihr nach einer vorgefaßten Meinung die oder jene Stellung zu geben, sondern man erzähle nur das, was sinnlich bemerkt worden ist, so unbefangen wie möglich.

7. Man wähle nur einen Arzt, zu dem man Zutrauen hat; keinen, der mit Arcanen handelt; keinen, der zu geschwätzig oder neugierig ist; keinen, der über seine Kollegen oder andre Ärzte loszieht, und ihre Handlungen in ein zweydeutiges Licht zu stellen sucht, (denn dieß zeigt immer eingeschränkte Kenntnisse, oder ein böses Gewissen, oder ein böses Herz); keinen, der bloß durch grosse entscheidende Mittel zu wirken liebt, oder, wie man sagt, auf Leben und Tod kurirt.

8. Insbesondere meide man den Arzt, für den Geldgeiz oder Ehrgeiz das höchste Interesse bey der Praxis haben. Der wahre Arzt soll kein

anderes Interesse haben, als Gesundheit und Leben seines Kranken. Jedes andere führt ihn vom wahren Wege ab, und kann für den Kranken die nachtheiligsten Folgen haben. Er braucht nur in irgend einen Collisionsfall zu gerathen, wobey seine Reputation oder sein Beutel in Gefahr kommt, wenn er etwas zur Erhaltung seines Kranken wagt, und er wird zuverlässig lieber den Kranken sterben lassen, als seine Reputation verlieren. Eben so gewiß werden ihn die Kranken nur in dem Verhältniß interessiren, als sie vornehm oder reich sind.

9. Der beste Arzt ist der, der zugleich Freund ist. Gegen ihn ist es am leichtesten vertraulich und offenherzig zu seyn. Er kennt und beobachtet uns auch in gesunden Tagen, welches zur richtigen Behandlung in kranken ungemein viel beyträgt. Er nimmt endlich innigen Antheil an unserm Zustand, und wird mit ungleich höherer Thätigkeit und Aufopferung an Verbesserung desselben arbeiten, als der, der bloß kalter Arzt ist. Man thue also alles, ein solches zartes, auf Freundschaftsgefühl beruhendes, Band zwischen sich und dem Arzte zu knüpfen und zu erhalten, und störe es ja nicht durch Mißhandlung, Mißtrauen, Härte, Stolz und andre Äusserungen, die man sich so oft, aber allemahl mehr zu seinem eignen Schaden, gegen den Arzt erlaubt.

10. Sorgfältig vermeide man den Arzt, der geheime Mittel verfertigt, und damit Handel

treibt. Denn er ist entweder ein Ignorant, oder ein Betrüger, oder Eigennütziger, dem sein Profit weit über Leben und Gesundheit andrer geht. Denn ist an dem Geheimniß nichts, so ist wohl kein Betrüger so schändlich, als dieser, der die Menschen nicht bloß um Geld, sondern um Gesundheit und Geld zugleich betrügt; und ist das Geheimniß wirklich von Werth und Nutzen für die Menschheit, so ist es ein Eigenthum der Wahrheit und der Menschheit im Ganzen, und es ist eine äusserst immoralische Handlung, es derselben zu entziehen; auch versündigt man sich zugleich an den vielen Tausenden, die das Mittel deswegen gar nicht, oder nicht vernunftmässig, brauchen können, weil es nicht bekannt, nicht allgemein zu haben, und von einem vernünftigen Arzt gar nicht anzuwenden ist.

11. Überhaupt sehe man nirgends so sehr auf Moralität, als bey der Wahl des Arztes. Wo ist sie wohl nöthiger, als hier? Der Mensch, dem man blindlings sein Leben anvertraut, der schlechterdings kein Tribunal zur Beurtheilung seiner Handlungen über sich hat, als sein Gewissen, der zur vollkommnen Erfüllung seines Berufs, alles, Vergnügen, Ruhe, ja eigne Gesundheit und Leben aufopfern muß, — wenn dieser Mensch nicht bloß nach reinen moralischen Grundsätzen handelt, wenn er eine sogenannte Politik zum Motiv seiner Handlungen macht, — dann ist er einer der furchtbarsten und gefährlich-

sten Menschen, und man sollte ihn ärger fliehen, als die Krankheit. Ein Arzt, ohne Moralität, ist nicht bloß ein Unding, er ist ein Ungeheuer!

12. Hat man aber einen geschickten und rechtschaffnen Arzt gefunden, so traue man ihm ganz. Dieß beruhigt den Kranken, und erleichtert dem Arzt sein Heilgeschäft unendlich. Manche glauben, je mehr sie Ärzte um sich versammlen, desto sichrer müsse ihnen geholfen werden. Aber dieß ist ein gewaltiger Irrthum. Ich spreche hier aus Erfahrung. Ein Arzt ist besser, als zwey, zwey besser als drey, und so fort; in dem Verhältniß der Menge der Ärzte, nimmt die Wahrscheinlichkeit der Wiederherstellung immer mehr ab, und ich glaube, es gibt einen Punct der ärztlichen Überladung, wo die Cur physisch unmöglich ist. — Kommen ja Fälle vor, die aber in der That selten sind, wo ein gar zu verborgenes oder verwickeltes Übel das Urtheil mehrerer erfodert, so rufe man mehrere zusammen, aber nur solche, von denen man weiß, daß sie harmoniren und billige Menschen sind, aber auch dann benutze man einen solchen Convent nur zur Erkenntniß und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Kurplans. Die Ausführung selbst überlasse man immer nur einem, zu dem man das meiste Zutrauen hat.

13. Man beobachte die Crisen, die Hülfen und Wege, die unsre Natur am meisten liebt, und die sie etwa schon in vorher gehenden Zufäl-

len benutzt hat; ob sie mehr durch Schwitzen, oder durch Diarrhoe, oder durch Nasenbluten, oder durch den Urin sich zu helfen pflegt. Diesen Weg muß man auch bey der gegenwärtigen Krankheit vorzüglich zu befördern suchen, und eine solche Notiz ist für den Arzt sehr wichtig.

14. Reinlichkeit ist bey allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung; denn durch Unreinlichkeit kann jede Krankheit in eine faulichte und weit gefährlichere verwandelt werden, auch versündigt man sich dadurch an den Seinigen und dem Arzte, die bloß dadurch auch krank werden können. Man wechsle daher täglich (nur mit Vorsicht) die Wäsche, erneuere die Luft, schaffe alle Ausleerungen bald möglichst aus dem Krankenzimmer, und entferne zu viel Menschen, Thiere, Blumen, Überreste von Speisen, alte Kleider u. s. w., genug alles, was ausdünsten kann.

XVII.

Rettung in schnellen Todesgefahren.

Es gibt Ursachen, die bey der vollkommsten Gesundheit, bey der besten Fähigkeit noch lange fort zu leben, plötzlich die Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltsamen Todesursachen. Sie vermindern oder unschädlich machen zu können, ist ein wichtiger Theil der Lebenserhaltenden und verlängernden Kunst, und ich werde hier noch das nöthige darüber mittheilen.

Es gehören dahin alle gewaltsame Todesarten, die alle, entweder durch mechanische Verletzungen, oder durch organische Zerstörungen, bewirkt werden. Sie lassen sich alle unter drey Classen bringen. Entweder sie machen die Lebensorgane unbrauchbar zu ihren Verrichtungen, oder sie destruiren plötzlich die Lebenskraft, (z. B. der Blitz, ein heftiger Gemüthsaffect, die meisten Gifte), oder sie nehmen plötzlich die Lebens-

reizeweg, ohne deren beständige Einwirkung keine Lebensäusserung geschehen kann, (z. B. das Blut, die reine Luft).

Die Hülfe dagegen ist zweyfach, wir können sie verhüthen, oder sie unschädlich machen, wenn sie schon gewirkt haben.

Zuerst die Verhüthung. Diese kann sich unmöglich darauf beziehen, die Ursachen alle von uns abzuhalten, den sie sind so mit unserm Leben und besonders mit manchen Lebensberuf verwebt, daß man das Leben selbst verlassen müßte, um sie zu vermeiden. Aber wir können unserm Körper selbst einen hohen Grad von Immunnität dagegen verschaffen, und ihm gewisse Eigenschaften geben, wodurch er in den Stand gesetzt wird, von jenen Ursachen, wenn sie auch ihm nahe kommen, nicht oder nur wenig zu leiden. Es gibt also eine objective und subjective Kunst, Todesgefahren zu verhüthen, und die letztere ist es, in der sich jeder Mensch eine gewisse Vollkommenheit zu verschaffen suchen sollte. Sie gehört nach meiner Meinung nothwendig zur Bildung und Erziehung des Menschen. Die Mittel sind sehr einfach:

1. Man suche seinem Körper die möglichste Fertigkeit und Geschicklichkeit in allen körperlichen Übungen zu verschaffen. Gehörige Cultur der körperlichen Kräfte in Laufen, Klettern, Voltigiren, Schwimmen, Gehen auf schmalen Flächen u. dgl. schüzt ausnehmend für den körperli-

chen Gefahren dieser Art, und es würden unendlich weniger Menschen ertrinken, stürzen oder andern Schaden leiden, wenn diese Ausbildung gewöhnlicher wäre.

2. Man bilde seinen Verstand aus, und berichtige die Erkenntniß über jene schädlichen Potenzen, durch populäre Physik und Naturwissenschaft. Dahin gehört die Erkenntniß der Gifte (S. oben), der Eigenschaften des Blitzes und seiner Vermeidung, des Nachtheils und der Eigenschaften mephitischer Luftarten, des Frosts u. s. w. Ich müßte ein eigenes Buch schreiben, wenn ich dieß gehörig ausführen wollte, aber ich wünschte sehr, daß es geschrieben und in Schulen benutzt würde.

3. Man gebe seinem Geist Furchtlosigkeit, Stärke und philosophischen Gleichmuth, und übe ihn in schneller Fassung bey unerwarteten Ereignissen. Dieß wird doppelten Nutzen haben. Es wird den physischen Schaden plötzlicher und erschütternder Eindrücke verhüthen, und uns bey plötzlichen Gefahren rettende Entschliessung geben.

4. Man verschaffe dem Körper einen gehörigen Grad von pathologischer Abhärtung, gegen Frost und Hitze, Wechsel derselben u. dgl. Wer mit diesen Eigenschaften ausgerüstet ist, der wird in unzähligen Fällen dem Tode trotzen können, wo ein andrer unterliegt.

Nun aber die Rettung bey schon wirklich existirender Todesgefahr! Was ist zu thun, wenn

jemand ertrunken, erhängt, erstickt, vom Blitz getroffen, vergiftet u. s. w. ist? Hier gibt es Mittel, wodurch man schon oft den ganz todt Scheinenden glücklich gerettet hat, und dieß ist ein Theil der Medicin, den jeder Mensch verstehen sollte, denn jedem kann ein solcher Fall aufstoßen, und alles kommt auf die Geschwindigkeit der Hülfe an. Bey einer so gefährlichen Lage ist jeder Augenblick kostbar; das einfachste Mittel, gleich angewendet, kann mehr ausrichten, als eine halbe Stunde nachher, die ganze Weisheit eines Äskulaps. Jeder Mensch, der zuerst hinzu kommt, sollte es als Pflicht ansehen, sogleich Hülfe anzuwenden, und wohl bedenken, daß das Leben des Verunglückten von einer Minute früher oder später abhangen kann *).

Es lassen sich die gewaltsamen Todesarten nach ihrer Behandlung, in drey Classen theilen.

Die erste Classe: Erstickte (Erhängte, Ertrunkene, in unreiner Luft Umgekommene), vom Blitz Erschlagene, in todtengleiche Ohnmacht

*) Es war daher ein sehr glücklicher Gedanke des Hrn. D. Struve zu Görlitz, diese Rettungsmittel zur bequemen Übersicht in Tabellen zu bringen, die in jeder Schule, Bauernschenke und ähnlichen öffentlichen Orten aufgehängt seyn sollten. Es sind bis jetzt drey Noth- und Hülfstafeln erschienen: 1. für Ertrunkene ꝛc. 2. für Vergiftete, vom tollen Hunde gebissene ꝛc. 3. Hebammentafel. Jede kostet 1 gl. 40 Stück 1 thlr.

Versetzte, und ihre Behandlung. Hier sind folgendes die ersten und wirksamsten Hülfen:

1. Man beschleunige so schnell wie möglich das Herausnehmen aus dem Wasser, das Abschneiden vom Strick, genug die Entfernung der Todesursache. Dieß ist allein schon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geschieht, aber darin wird es am meisten versehen. Rettungsanstalten hat man nun endlich wohl an den meisten Orten, aber man geht gewöhnlich so langsam dabey zu Werke, daß man mehr glauben sollte, es gehörten diese Anstalten zur letzten Ehre eines Verunglückten, als zur Rettung seines Lebens. Daher bin ich überzeugt, daß bey Ertrunkenen bessere Findanstalten oft mehr werth wären, als alle Rettungsanstalten, *) und wenn man sieht, wie ungeschickt und unwillig sich die Menschen dabey benehmen, was für abscheuliche Vorurtheile noch dabey herrschen, so

*) Hamburg, daß schon in so manchen patriotischen Einrichtungen zum Muster gedient hat, gibt uns auch hierinn ein nachahmungswürdiges Beyspiel, indem daselbst dieser Theil der Hülfe zu einer ausserordentlichen Vollkommenheit gebracht ist. Ich empfehle, als das vollkommenste, was wir in der Art haben, jedem Arzt, jeder Polizey, jedem Menschenfreund, nachfolgendes Buch: Günther Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten, mit Kupfern, Hamburg bey Bohn. 1796.

wundert es einen nicht mehr, daß in Teutschland so wenig Verunglückte gerettet werden, und ich beschwöre hier alle Obrigkeiten, diesem wichtigsten Theil der Rettungsanstalt mehr Vollkommenheit zu geben, wohin ich auch die Ausrottung der Vorurtheile, *) der Streitigkeiten über Jurisdiction, die Belohnungen des Findens, und die Bestrafung jeder muthwilligen Verzögerung rechne.

2. Man entkleide sogleich den Verunglückten, und suche so geschwind und so allgemein wie möglich Wärme zu erwecken. Wärme ist der erste und allgemeinste Lebensreiz. Das nähmliche Mittel, was die Natur benutzt, um alles Leben zuerst zu wecken, ist auch das größte um eine zweyte Wiederbelebung zu bewirken. Das beste dazu ist ein lauwarmes Bad; fehlt dieß, dann das Bedecken mit warmen Sand, Asche, oder dicken Decken und Betten, mit warmen Steinen an verschiedenen Orten des Körpers ap=

*) Dahin gehört die schändliche Furcht vor dem schimpflichen und unehrlichen, was das Behandlen eines solchen Verunglückten mit sich führe, der teuflische Aberglauben mancher Fischer, man dürfe vor Sonnenuntergang einen Ertrunkenen nicht ausfischen, um dem Fischfang keinen Schaden zu thun, oder, es müsse mancher Fluß jährlich sein Opfer haben, und dergleichen Meinungen mehr, die unter dem gemeinen Haufen noch immer mehr, als man denkt, herrschen.

plizirt. Ohne dieß Mittel werden alle andere wenig ausrichten, und es wäre besser, den Scheintodten bloß durchdringend zu erwärmen, als ihn, wie so oft geschieht, mit Schröpfen, Bürsten, Klystiren u. s. w. herum zu ziehen, und ihn zugleich vor Kälte erstarren zu lassen.

3. Das Einblasen der Luft in die Lungen folgt zunächst in Absicht der Wichtigkeit, und kann so schön mit der Wärme verbunden werden. Besser ist es freylich, wenn es mit reiner dephlogistisirter Luft, und durch Röhre und Blasebalg geschieht. Aber in der Geschwindigkeit und um die kostbare Zeit nicht zu verlieren, ist es genug, wenn der erste beste seinen Athem in den Mund des Unglücklichen bläst, so daß er die Nase desselben dabey zuhält, und, wenn er bemerkt, daß die Rippen davon ausgedehnt werden, ein wennig inne hält, und durch einen Gegendruck auf die Gegend des Zwerchfells, auch durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuches, die Luft wieder austreibt, dann von neuem einbläset, und dieses künstliche Athemhohlen einige Zeit fortsetzt.

4. Man lasse von Zeit zu Zeit aus einer gewissen Höhe Tropfen von eiskalten Wasser oder Wein auf die Herzgrube fallen; dieß hat zuweilen den ersten Anstoß zur Wiederbewegung des Herzens gegeben.

5. Man reibe und bürste Hände und Fußsohlen, Unterleib, Rücken, man reize empfind-

lich

liche Theile des Körpers, Fußsohlen und Handflächen, durch Stechen, Schneiden und Auftröpfeln von geschmolzenen Siegellack, Nase und Schlund durch eine hineingebrachte Feder, oder durch Vorhalten und auf die Zunge tröpfeln des flüchtigen Salmiakgeists, die Augen durch vorgehaltenes Licht, das Gehör (ein am längsten empfindlich bleibender Sinn), durch starkes Schreyen, oder den Schall einer Trompete, Pistol u. dgl.

6. Man blase Luft oder Tabacksrauch (wozu zwey aufeinander gesetzte hörnerne Tabackspfeifen dienen können) in den Mastdarm, oder, wenn ein Instrument bey der Hand ist, so spritze man eine Abkochung von Taback, Senf, auch Wasser, mit Essig und Wein vermischt, ein.

7. Sobald man einige Lebenszeichen bemerkt, so flöße man einen Löffel guten Wein ein, und wenn der Kranke schluckt, so wiederhohle man dieß öfter. Im Nothfall dient auch Branntwein, mit zwey Drittheil Wasser vermischt.

8. Bey denen vom Blitz getroffenen ist auch noch das Erdbad zu empfehlen. Man legt sie entweder mit dem offenen Munde auf ein frisch aufgegrabenes Fleck Erde, oder man scharrt sie bis an den Hals in frisch aufgegrabene Erde.

Werden diese einfachen Mittel, die ein jeder Mensch anwenden kann, und seinem in Todesgefahr schwebenden Mitmenschen anwenden muß, bald angewendet, so werden sie mehr helfen, als

eine halbe Stunde später der vollständigste Kunstapparat, und wenigstens wird dadurch die Zwischenzeit nicht unbenutzt gelassen, und das schwache Lebensfünkchen am völligen Verlöschen gehindert.

Zur zweyten Classe der Verunglückten gehören die Erfrornen. Sie verlangen eine ganz andere Behandlungsart. Durch Wärme würde man sie tödten. Hier ist weiter gar nichts zu thun, als dieß: Man scharre sie entweder in Schnee bis an den Kopf ein, oder setze sie in ein Bad von dem kältesten Wasser was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren ist. Hierinn erhohlt sich das Leben von selbst, und sobald sich wieder Lebensäußerung zeigt, so flöße man warmen Thee mit Wein ein, und bringe den Kranken in ein Bett.

Die dritte Classe: Vergiftete. Hier besitzen wir zwey unschätzbare Mittel, die auf jedes Gift passen, die überall, ohne alle Apotheke, zu haben sind, und die gar keine medicinische Kenntniß voraussetzen: Milch und Öhl. Durch diese beyden Mittel allein hat man sogar die fürchterlichste aller Vergiftungen Arsenikvergiftung, heilen können. Sie erfüllen die beyden Hauptzwecke der Kur, Ausleerung und Umwicklung oder Entkräftung des Gifts. Man lasse also in großer Menge, so viel als nur der Kranke vermag, Milch trinken (bricht er sie zum

Theil wieder weg, desto besser), und alle Viertelstunden eine halbe Tasse Öhl (es ist einerley, ob es Lein=Mandel=Mohn=oder Baumöhl ist) nehmen. Weiß man gewiß daß es Arsenik, Sublimat oder ein anderes Metallsalz war, so löse man Seife in Wasser auf, und lasse diese trinken. Dieß ist hinreichend, bis der Arzt kommt, und wird ihm gar oft unnöthig machen.

XVIII.

Das Alter und seine gehörige Behandlung.

Das Alter, unerachtet es an sich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes ist, kann doch selbst wieder ein Mittel werden, unsere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verschwendung, und so kann man behaupten, der Mensch würde in der letzten Periode seines Lebens, in dem Zeitraum der schon verminderten Kraft, seine Laufbahn eher beschließen, wenn er nicht alt würde.

Dieser etwas paradox scheinende Satz wird durch folgende Erläuterungen seine Bestätigung erhalten. Der Mensch hat im Alter einen weit geringeren Vorrath von Lebenskraft, und weniger Fähigkeit sich zu restauriren. Lebte er nun noch mit eben der Thätigkeit und Lebhaftigkeit fort, als vorher, so würde dieser Vorrath weit schneller erschöpft seyn, und der Tod bald erfol-

gen. Nun vermindert aber der Character des Alters die natürliche Reizbarkeit und Empfindlichkeit, dadurch wird die Wirkung der inneren und äußeren Reize, und folglich die Kraftäußerung und Kraftverschwendung auch vermindert, und so kann er bey der geringeren Consumtion mit diesem Kraftvorrath weit länger auskommen. Die Abnahme der Intension des Lebensprocesses mit dem Alter verlängert also seine Dauer.

Eben diese verminderte Reizfähigkeit vermindert aber auch die Wirkung schädlicher Eindrücke und krankmachender Ursachen, z. B. der Gemüthsaffecten, der Erhitzung u. s. w., sie erhält eine weit größere Gleichförmigkeit und Ruhe in der innern Öconomie, und schützt auf diese Weise den Körper für manchen Krankheiten. Man bemerkt sogar, daß aus eben dieser Ursache alte Leute weniger leicht von ansteckenden Krankheiten befallen werden, als junge.

Dazu kommt nun noch selbst die Gewohnheit zu leben, die unstreitig in den letzten Tagen mit zur Erhaltung des Lebens beyträgt. Eine animalische Operation, die man so lange immer in derselben Ordnung und Succession fortgesetzt hat, wird zuletzt so gewöhnlich, daß sie noch durch Habitus fortdauert, wenn auch andere Ursachen zu wirken aufhören. Zum Erstaunen ist es oft, wie sich die größte Altersschwäche noch immer einige Zeit erhält, wenn nur alles in seiner

gewohnten Ordnung und Folge bleibt. Der geistige Mensch ist wirklich zuweilen schon gestorben, aber der negetative, die Menschenpflanze, lebt noch einige Zeit fort, wozu freylich weit weniger gehört. Diese Lebensgewohnheit verursacht auch, daß der Mensch, je älter er wird, desto lieber lebt.

Wird nun vollends das Alter gehörig behandelt und unterstützt, so kann es noch mehr zum Verlängerungsmittel des Lebens benutzt werden, und da dieß einige Abweichungen von den allgemeinen Gesetzen erfodert, so halte ich es für nothwendig, hier die dazu gehörigen Regeln mitzutheilen.

Die Hauptideen der Behandlung müssen diese seyn: Man muß die immer zunehmende Trockenheit und Steifigkeit der Fasern (die zuletzt den Stillestand verursacht) vermindern und erweichen. Man muß die Restauration des Verlornen, und die Ernährung möglichst erleichtern. Man muß dem Körper etwas stärkere Reize geben, weil die natürliche Reizfähigkeit so sehr vermindert ist; und man muß die Absonderung der verdorbenen Theilchen unterstützen, die im Alter so unvollkommen ist, und jene Unreinigkeit der Säfte nach sich zieht, welche auch den Tod beschleunigt.

Hierauf gründen sich folgende Regeln:

1. Im Alter fehlt die natürliche Wärme.

Man suche sie daher von aussen möglichst zu unterhalten und zu vermehren; daher warme Kleidung, ware Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung, auch, wenn es thunlich ist, der Übergang in ein wärmeres Clima, sehr Lebensverlängernd sind.

2. Die Nahrung sey leicht verdaulich, mehr flüssig als fest, concentrirt, nahrhaft, und dabey stärker reizend, als in den frühern Perioden rathsam war. Daher sind warme und gewürzte Kraftsuppen den Alten so heilsam, auch zarte, recht mürbe gebratene Fleischspeisen, nahrhafte Vegetabilien, ein gutes nahrhaftes Bier, und vor allen ein öhligter edler Wein, ohne Säure, ohne erdigte und phlegmatische Theile, z. B. alter Spanischer Wein, Tokayer, Cyper, Kapwein. Ein solcher Wein ist einer der schönsten und passendsten Lebensreize für Alte, er erhitzt nicht, sondern nährt und stärkt sie, er ist die Milch der Alten.

3. Laue Bäder sind äußerst passend, als eines der schönsten Mittel, die natürliche Wärme zu mehren, die Absonderungen, besonders der Haut, zu befördern, und die Trockenheit und Steifigkeit des Ganzen zu vermindern. Sie entsprechen also fast allen Bedürfnissen dieser Periode.

4. Man vermeide alle starke Ausleerungen, z. B. Aderlässe (wenn sie nicht durch besondere

Umstände angezeigt werden), starke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweisse, den Beyschlaf u. s. w. Sie erschöpfen die wenige Kraft, und vermehren die Trockenheit.

5. Man gewöhne sich mit zunehmendem Alter immer mehr an eine gewisse Ordnung in allen Lebensverrichtungen. Das Essen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beschäftigungen müssen ihre bestimmte Zeit und Succession haben und behalten. Eine solche mechanische Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermag ausnehmend zur Veränderung desselben in dieser Periode beyzutragen.

6. Der Körper muß zwar auch Bewegung haben, aber ja keine angreifende oder erschöpfende, am besten eine mehr passive, z. B. das Fahren, und das öftere Reiben der ganzen Haut, wozu man sich mit vielem Nutzen wohlriechender und stärkender Salben bedienen kann, um die Steifigkeit zu mindern, und die Haut weich zu erhalten. — Vorzüglich müssen heftige körperliche Erschütterungen vermieden werden. Sie legen gewöhnlich den ersten Grund zum Tode.

7. Angenehme Stimmungen und Beschäftigungen der Seele sind hier von gemeinem Nutzen. Nur keine starken oder erschütternden Leidenschaften, welche im Alter auf der Stelle tödtlich seyn können. Am heilsamsten ist die Heiter-

keit und Zufriedenheit des Gemüths, welche durch den Genuß häuslicher Glückseligkeit, durch einen frohen Rückblick in ein nicht umsonst verlebtes Leben, und durch eine heitere Aussicht in die Zukunft, auch jenseits des Grabes, erzeugt wird. Auch ist die Gemüthsstimmung für Alte sehr passend und heilsam, die der Umgang mit Kindern und jungen Leuten hervorbringt; ihre unschuldigen Spiele, ihre jugendlichen Einfälle, haben gleichsam etwas Verjüngendes. Insbesondere ist Hoffnung und Verlängerung der Aussichten in das Leben ein herrliches Hülfsmittel. Neue Vorsätze, neue Plane und Unternehmungen (die freylich nichts gefährliches oder beunruhigendes haben müssen), genug, die Mittel, das Leben in der Fantasie weiter hinaus zu setzen, können selbst zur physischen Verlängerung desselben etwas beytragen. Auch finden wir, daß die Alten gleichsam durch einen innern Instinkt dazu getrieben werden. Sie fangen an Häuser zu bauen, Gärten anzulegen u. dgl., und scheinen in dieser kleinen Selbsttäuschung, wodurch sie sich das Leben gleichsam zu assecuriren meinen, ungemein viel Wohlbehagen zu finden.

XIX.

Cultur der geistigen und körperlichen Kräfte.

Nur durch Cultur wird der Mensch vollkommen. Sowohl die geistige als physische Natur desselben muß einen gewissen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und Veredlung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menschennatur geniessen soll. Ein roher unkultivirter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Menschenthier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber, so lange diese Anlage durch Cultur nicht entwickelt ist, weder im Physischen noch Moralischen sich über die Classe der ihm gleich stehenden Thiere erhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Vervollkommungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organisation darauf berechnet, nichts zu seyn, und alles zu werden.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Cultur auch auf die Vervollkommung des Physischen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Cultur schwäche

und verkürze das physische Leben. Aber dieß gilt nur von dem Extrem, der Hypercultur (die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt), diese ist eben so schädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die Uncultur (wenn die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden); beydes verkürzt das Leben. Sowohl der verzärtelte, zu sinnlich oder geistig lebende, Mensch, als auch der rohe Wilde, erreichen beyde nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Cultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist, wie schon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Physischen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Thier erhalten soll, deren er fähig ist.

Es ist wohl der Mühe werth, den Einfluß der wahren Cultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln, und sie dadurch von der falschen desto mehr zu unterscheiden. Sie wirkt folgendergestalt zum langen Leben:

Sie entwickelt die Organe vollkommen, und bewirkt folglich ein reicheres, genußvolleres Leben und eine reichere Restauration. Wie viele Restaurationsmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher, und vermindert also

die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich ist.

Sie schützt uns für zerstörenden und Lebensverkürzenden Ursachen, die dem Wilden viel von seinem Leben rauben, z. B. Frost, Hitze, Witterungseinflüsse, Hunger, giftige und schädliche Substanzen u. dgl.

Sie lehrt uns, Krankheiten und Gebrechen heilen, und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Sie mässigt und regulirt das Leidenschaftliche, das bloß Thierische in uns durch Vernunft und moralische Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelassen ertragen, und mässigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebensconsumtion, die uns bald aufreiben würde.

Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindungen, wodurch gegenseitige Hülfe, Polizey, Gesetze, möglich werden, die mittelbar auch auf Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nöthig sind, aber desto mehr im Alter zu gute kommen. Die durch Kochkunst verfeinerte Nahrung, die durch künstliche Hülfen erleichterte Bewegung, die vollkommnere Erhohlung und Ruhe u. s. w., sind alles Vortheile, wodurch ein cultivirter Mensch sein

Leben im Alter weit länger erhalten kann, als ein Mensch im rohen Naturzustande.

Hieraus erhellt auch schon, welcher Grad und welche Art der Cultur nöthig ist, wenn sie Lebensverlängernd seyn soll. Nur die ist es, die zwar im Physischen sowohl, als Geistigen, die möglichste Ausbildung unserer Kräfte zum Zweck, aber dabey immer das höhere moralische Gesetz zur Regel hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es gut, zweckmäßig und wahrhaft wohlthätig seyn soll.

Ende.

Staats-
Bibliothek
Bamberg

Wien,
gedruckt bey B. Ph. Bauer.

A.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Hufeland, Christoph Wilhelm

Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern

Bd.: 2

Wien [u.a.] 1797

Bamberg, Staatsbibliothek -- Hyg.o.49#2
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11699119-1
VD18 15559211-001